LEZZET VADİSİ ÇORUH'TAN

Uzundere Sofrası

TDEAP DATUR
Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

www.datur.com | www.coruhvadisi.com

T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI

UNDP

EFES TÜRKİYE

Lezzet Vadisi Çoruh'tan

Uzundere Sofrası

Lezzet Vadisi Çoruh'tan Uzundere Sofrası

Bu kitap, Çoruh Vadisi'nin en önemli yerleşim alanlarından biri olan Uzundere İlçesi'nde geleneksel mutfak kültürünün turizmin cazibelerinden biri olarak geliştirilmesi çabalarının bir örneğidir. Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı ve EFES ortaklığı ile yürütülen Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi (DATUR), geleneksel mutfak kültürünün geliştirilmesi için, Uzundere'de kapasite geliştirme faaliyeti yürütmüş, bu çerçevede yöre mutfağının kültürel değerlerini saptamak üzere envanter çalışmaları ve çeşitli mutfak etkinlikleri gerçekleştirmiştir. Bu kitabın ortaya çıkmasında büyük emeği olan Sayın Neziha Özsoy'a teşekkür ediyoruz. Ayrıca, çalışmalara katkı ve destek sağlayan başta Uzundere Belediye Başkanı Sayın Halis Özsoy ve Uzundere Kaymakamı Sayın Dede Musa Baştürk ve Süleyman Engin'e de teşekkürü borç biliriz.

Yayına Hazırlayan
DATUR Proje Ekibi

Fotoğraflar
DATUR Arşivi

DOĞU ANADOLU TURİZM GELİŞTİRME PROJESİ

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP)
Birlik Mah. 415. Cad No:11
06610 Çankaya / Ankara

Uzundere Belediye Başkanlığı
Uzundere / Erzurum

www.datur.com | www.coruhvadisi.com | info@datur.com

Tasarım
İnova Tasarım

Basım Yeri
Uzerler Matbaacılık, Ankara

Birinci Basım: Kasım, 2012 ©

Bu kitap Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi kapsamında hazırlanmış ve basılmıştır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yazılı izin olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sunuş ve Teşekkür

Uzundere, doğa ve kültür odaklı turizm açısından ülkemizde en yüksek potansiyele sahip ilçelerden biridir. Çoruh Havzasının Tortum Vadisi bölümünde yer alan İlçemiz, ortaçağdan kalma görkemli tarihi eserlere, başta Tortum Gölü ve Tortum Çağlayan'ı olmak üzere olağanüstü doğa güzelliklere sahiptir. İlçemiz, tarih boyunca çeşitli uygarlıkların kesişme alanında yer aldığından, yaşamın bütün alanlarında kültür zenginliklerine sahiptir. Bu zenginliklerden biri de gastronomidir. Yüksek Doğu Anadolu platosu ile Karadeniz Bölgesi arasında geçiş sağlayan bir mikro klima alanı olması nedeniyle zengin bir bitki örtüsüne sahip olması, Uzundere'nin gastronomi alanındaki zenginliğinin başlıca nedenidir. Yüksek platolarda doğal ortamda yetiştirilen hayvanlardan elde edilen ürünler, düşük rakımlardaki vadi tabanlarında yetiştirilen onlarca farklı meyve ile bir araya gelmekte, Uzundere'nin cömert doğasının sunduğu bitkilerle harmanlanarak, muhteşem Uzundere mutfağını oluşturmaktadır. Doğanın sunduğu meyve ve sebzeler, yüzyılların mirası olan yemek kültürünü zenginleştirmiştir.

Bu kitap, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı'nın (BMKP) koordinasyonunda, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın katılımı ve Efes Türkiye'in desteğiyle 2007 yılından itibaren, Uzundere ve çevresinde doğa ve kültür değerlerine dayalı turizmin geliştirilmesi için uygulamaya konulan Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi'nin (DATUR) bir çıktısıdır. Proje, yerel gastronomi kültürünün geliştirilmesi ve bir turizm ürünü haline getirilmesi için büyük çabalar sarf etmiştir. Bu çabalar sürdürülebilir turizmin geliştirilmesi hedefi doğrultusunda yerelde kapasiteler oluşturma ve yerel sahiplenmeyi sağlama amacıyla birçok işbaşı eğitimi ve etkinliğini kapsamıştır. Yerelde çoğunluğu kadın ve genç kız olmak üzere kırk beşe yakın kişinin gastronomi kapasite geliştirme eğitimleri alması, festival ve yemek yarışma faaliyetlerinin düzenlenmesi, yöre mutfağının Türkiye ve Dünya'da tanıtılması bu kapsamda belirtilebilir.

Bu çalışmalarda desteğini esirgemeyen Efes Türkiye'ye ve BMKP çalışanlarına teşekkürü borç bilmekteyiz.

Unutulmaya yüz tutan yemek kültürümüzü, genç nesillere aktarmak için özverili çalışmalarda bulunan emekli öğretmen Neziha Özsoy'un bu kitabın ortaya çıkarılmasındaki emeği, her türlü takdir ve teşekkürü hak etmektedir.

Kitabın Uzundere turizmini geliştirme çabalarımıza katkı sağlamasını dileyerek, ülkemiz insanlarını, Uzundere yemeklerini tatmak ve Uzundere doğasını yaşamak üzere, ilçemize davet etmekten kıvanç duymaktayım.

M. Halis Özsoy
Uzundere Belediye Başkanı

Önsöz

Uzundere, Çoruh Havzası'nın Tortum Vadisi üzerinde yer alan küçük ve şirin bir ilçedir. Erzurum platosunun kuzey bölümünde yer alan Mescit ve Kargapazarı Dağları'nın uzantısı olan yüksek yaylalarla çevrilmiş ilçe toprakları, 1000 metre yükseltiye kadar düşen derin Tortum Vadisi üzerinde yer alan bağ ve bahçelerle çevrili yerleşim yerlerinin yer aldığı uzun bir koridor boyunca, Doğu Karadeniz'e açılan bir mikro klima alanıdır.

Bu olağanüstü coğrafya, beraberinde eşsiz bir gastronomi kültürünün gelişmesine yol açmıştır. Yemek kültürünün gelişmesine hizmet eden başlıca faktörler kısaca şu şekilde sıralanabilir:

- İlçeyi çevreleyen platolarda tamamen doğal ortamlarda yetişen bitkilerle beslenen hayvanlardan elde edilen süt, tereyağı, peynir ve et ürünlerinin yemek yapımında ve çeşitli gıda maddelerinin hazırlanmasında yoğun biçimde kullanılması,
- Vadi tabanlarında yer alan bağ ve bahçelerde yetiştirilen ve birçoğu bölgeye özel türlerden oluşan doğal meyve ve sebzelerin hem taze hem de saklanmış biçimlerinden yemek yapımında ve çeşitli gıdaların hazırlanmasında kullanılması geleneğinin olması,
- Uzundere vadisinin genişlik olarak küçük bir mesafeyi kapsayacak şekilde 3000 metre ile 1000 metre yükseltileri arasında değişen topoğrafik yapısından kaynaklanan flora zenginliğinin sunduğu doğal bitki türlerinin yemeklerde ana malzeme ve tatlandırıcı olarak kullanılması,
- Son olarak, yörede tarih boyunca hüküm sürmüş uygarlıkların her birinin kendi özgün mutfağının zengin bir yöresel yemek kültürünün oluşmasına katkı sağlaması.

Uzundere mutfağı, birbirine zıtmış gibi görülen tatlı, tuzlu ve ekşili tatları başarıyla bir araya getiren ve damak tadı gelişmiş olanlara farklı tatlar sunmayı başarabilen bir mutfaktır.

Uzundere mutfağı, birbirine zıtmış gibi görülen tatlı, tuzlu ve ekşili tatları başarıyla bir araya getiren ve damak tadı gelişmiş olanlara farklı tatlar sunmayı başarabilen bir mutfaktır.

Tam buğday unu, tereyağı ve peynir, Uzundere mutfağının vazgeçilmezleridir. Hemen her tencere yemeğinde ve hamur işinde tereyağı kullanılmakta ve bu özgün mutfak, işlenmiş gıda maddelerini kullanan modern mutfaklara kafa tutmaktadır.

Yörede bol miktarda yetiştirilen meyveler, birçok yemek ve tatlının ana yapım malzemesini oluşturmaktadır. Başta dut, kayısı, elma, ayva, armut, erik ve ceviz olmak üzere neredeyse bütün meyveler, yemek yapımında kullanılmakta, kimi zaman hamur işleri ile kimi zaman et ile uyumlu birliktelikler oluşturmaktadır.

Bu noktada mucizevi iki üründen söz etmek gerekir. Dut ve ceviz. Bu iki ürün de, yörenin hemen her mahalle ve köyünde bolca bulunmaktadır. Dut, her yıl ürün getiren, en olumsuz hava koşullarından bile en az etkilenen, zararlı mücadelesi gerektirmeyen bir meyvedir. Mucizevi özelliklerine ek olarak kurutularak ve pekmezi yapılarak saklanmaya elverişli bir ürün olması nedeniyle, Uzundere mutfağının bir vazgeçilmezi olmaktadır. Ceviz ise, birçok aile için Pazar değeri olan bir ürün olduğu gibi, birçok yemek ve tatlının yapımında kullanılmaktadır.

Uzundere mutfağının özgünlüğünde, cömert doğasının sunduğu doğal bitkilerin de payı oldukça büyüktür. Baharın ilk günlerinden itibaren, önce vadi tabanlarında sonra giderek daha yüksek alanlarda boy göstermeye başlayan onlarca bitki, en doğal halleriyle yemek yapımında kullanılmaktadır. Bunların bir kısmı, kurutularak veya salamura yapılarak saklanmakta ve uzun kış mevsimi boyunca tüketilmektedir.

Ayrıntılarını kitabın kalan bölümlerinde bulacağınız, Uzundere Mutfağı'nın bana göre en önemli özelliği doğallığıdır. Uzundere'nin temiz doğasında yetişen meyve sebze ve doğal bitkiler, ya hiç işlenmeden olduğu gibi ya da doğal ortamlarda ve hiç bir katkı maddesi eklenmeden işlenerek yemeklere malzeme olmaktadırlar.

Bu kitabın, zengin Anadolu mutfağının hak ettiği değeri kazanması çabalarına mütevazı bir katkı olmasını diliyorum. Kitabın hazırlanmasında yardım ve desteklerini esirgemeyen Efes Türkiye ve DATUR çalışanlarına, bana Uzundere yemeklerini öğreten rahmetli annem Mergube ERTEK'e, çalışmalarım sırasında bana destek olan Fikrîye Tortum ve sevgili kızları Rabia ve Büşra'ya teşekkürü borç bilirim.

Neziha Özsoy

İçindekiler

ÇORBALAR 1
Ayran aşı 2
Kavurma herlesi 4
Kesme çorba 5
Löbiyeli ovmaç çorbası 6
Süt çorbası 6
Süt aşı 7
Tutmaç çorbası 9

ETLİ YEMEKLER 11
Cağ kebabı 12
Ekşili dolma 15
Etli yaprak sarması 16
Mıhla 17
Soğan dolması 18
Sulu köfte 19
Şalgam dolması 20

SEBZE YEMEKLERİ 23
Ayva yahnisi 24
Çiriş 25
Çortutu pancarı 26
Ekşi aşı 27
Isırgan yemeği 28
İspidek 30
Kabuklu kuru fasulye 31
Kelek aşı 32
Kızamık aşı 33
Kurutulmuş kabak kavurması 34
Lor dolması 35
Löbiye paçası 36
Pazı boranası 37
Şalgam kavurması 38
Tevek aşı 39
Turşu pancarı 39

HAMUR İŞLERİ-BÖREKLER-PİLAVLAR 41
Açma kete 42
El böreği 44
Hıngel aşı 45
Hurma tatlısı 46
Katmer 47
Kavut uvalaması 47
Kavut haşılı 48
Kelecoş 50
Kuymak 51
Makarlama 53
Peynir helvası 54
Pişi 55
Siron 56
Su böreği 59
Tatar böreği 60
Tava ketesi 61
Yufka yağlaması 62
Hedik 64
Kabak pilavı 65
Kavurmalı lahana pilavı 66
Löbiye pilavı 67

TATLILAR 69
Armut kaysefesi 70
Ceviz helvası 71
Dut dövmesi 72
Dut kaysefesi 73
Haris erik dolması 74
Hasuta 77
İncir dövmesi 78
Pekmez helvası 79
Pestil kayganası 80
Tel helvası 81

MARMELAT VE ŞURUPLAR 83
Dut pekmezi 84
Kızılcık konservesi 86
Kızılcık şurubu 87
Kuşburnu peltesi ve şurubu 89
Tamas erik şurubu 90

KIŞ HAZIRLIKLARI 93
Ayran ve kurut yapımı 94
Çaşur 95
Civil peynir 96
Dut pestili 97
İncir (Tarhana) 98
Kızılcık pestili 99
Armut ve elma turşusu 100
Muşmula turşusu 100
Çortutu (Şalgam) turşusu 101

Çorbalar

- AYRAN AŞI
- KAVURMA HERLESİ
- KESME ÇORBA
- LÖBİYELİ OVMAÇ ÇORBASI
- SÜT ÇORBASI
- SÜT AŞI
- TUTMAÇ ÇORBASI

Ayran Aşı

Yörede olduğu kadar, Doğu Anadolu Bölgesinin büyük bölümünde, özel günlerde ve Ramazan ayı boyunca sıkça yenilen Ayran Çorbası ya da Ayran Aşı, üzerine dökülen tereyağında kavrulmuş soğanlı sosu (sokarış) ve hoş bir aroması olan aşotu (kişniş otu) ile ağızlarda unutulmaz lezzet bırakan bir çorbadır.

Malzemeler

- Yarım su bardağı aşurelik buğday (gendime)
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 1 orta boy kuru soğan
- 2 kaşık yağ
- Büyük mandalina kadar kıyma
- Tuz
- 9-10 dal aşotu

Yapılışı

Yarım su bardağı aşurelik buğday tencereye konulur • Üzerine dört parmak geçecek kadar su eklenir • Bir taşım kaynatılıp ocak kapatılır • Kapağı açılmadan 4-5 saat bekletilir • İyice şişmesi sağlanır • Kıymaya tuz ilave edilerek iyice yoğrulur • Fındıktan küçük köfteler yapılır • Hafif ateşte suyunu salıp çekinceye kadar kızartılır • Soğan küçük küçük doğranır • 2 kaşık yağda sararıncaya kadar kavrulur • Yoğurt, un, yumurta bir kasede pütür kalmayıncaya kadar çırpılır • Şişen buğdayların üzerine 7 su bardağı kadar su konularak kaynatılır • İçine köfteler ilave edilerek 5-10 dakika kadar kaynatılır, kavrulmuş soğan ilave edilir • Çorbanın suyundan kaşık kaşık yoğurt, yumurta, un karışımına katılarak karıştırılıp ılınması sağlanır • Ilıklaşan karışım yavaş yavaş çorbaya dökülerek sürekli karıştırılır • Beş dakika kadar kaynatılır • Tuz ilave edilir • İnce doğranmış aşotu ilave edilerek bir iki taşım daha kaynatılır • Servis yapılır.

Kavurma Herlesi

Besleyici özelliğinden dolayı, özellikle hastalara içirmek üzere yapılan bir çorbadır.

Malzemeler

- 2 kaşık tereyağı
- 3 kaşık un
- Tuz, karabiber
- 5 bardak su

Yapılışı

Yağ tencerede eritilir • İçine katılan un karıştırılarak pembeleşinceye kadar kavrulur • Beş su bardağı soğuk su yavaş yavaş ilave edilerek sürekli karıştırılır • İçinde pütür kalmamasına dikkat edilerek beş dakika kadar kaynatılır • Tuz ve karabiber eklenerek bir-iki taşım daha kaynatılır. Ocak kapatılır • Sıcak servis yapılır.

Kesme Çorba

Erzurum'a özgü bir çorbadır. Uzundere'de de sıkça yapılır. Bu çorbanın önemli özelliği, tarhun otuyla hoş bir tat ve koku verilmesidir.

Malzemeler

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 orta boy soğan
- 2 kaşık tereyağı
- 1 avuç yağsız kıyma
- 1 yumurta
- 1 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı tarhun otu
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Tuz, pul biber

Yapılışı

Yumurta, un ve tuz karışımı ile hamur yapılır •
Nemli bez altında dinlendirilir. 3 mm incelikte açılır • Bir örtü üzerine serilerek hafif kurutulur • Hafifçe kuruyan yufkalar sert bir zemin üzerine alınarak 2 cm lik şeritler halinde kesilir • Şeritler üst üste konularak, enine 2-3 mm lik erişteler kesilir • Mercimekler haşlanır • Kıyma, tuz ve biber karıştırılarak yoğrulur • Yoğrulan kıymadan, leblebiden biraz büyük köfteler yapılır • Köfteler, kaynayan mercimeklerin içerisine atılarak pişirilir • Daha sonra tuz ilave edilerek erişteler katılır. Erişteler yumuşayıncaya kadar pişirilir • Soğanlar küçük yemeklik doğranır • Yağın içinde sararıncaya kadar kavrulur • Salça, pul biber, tarhun eklenerek kaynayan çorbaya dökülür • Bir iki taşım kaynatılır ve ocak kapatılır • Sıcak servis yapılır.

Löbiyeli Ovmaç Çorba

Yapılışı

Fasulye taneleri, tencereye alınarak haşlanır • Kaseye yumurta kırılır ve tuz katılarak elle tellendirilir • Un katılarak biraz unluca hamur yapılır • Hamur iki el arasına alınır • Ovularak kuskus şeklinde ufalanır • Ufalanan hamur parçacıkları haşlanmakta olan fasulyelerin üzerine karıştırılarak dökülür ve kaynatılır • Soğan ince yemeklik doğranır • Yağda sararıncaya kadar kavrulur • Biber, reyhan katılarak karıştırılır • Elde edilen sos kaynamakta olan çorbanın üzerine dökülür • Tuz konularak biraz daha kaynatılıp ocak kapatılır.

Malzemeler

- 1 su bardağı taze fasulye tanesi
- 1 su bardağı tepeleme un
- 1 yumurta
- 1 orta boy soğan
- 2 kaşık tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Pul biber, tuz
- Reyhan otu

Süt Çorbası

Malzemeler

- Yarım su bardağı pirinç
- 5 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

Pirinç ayıklanır ve yıkanır • İki su bardağı su ile pirinçler uzayıncaya kadar pişirilir • Süt ve tuz ilave edilerek iki-üç dakika daha kaynatılıp ocak kapatılır • Sıcak servis yapılır.

Süt Aşı

Malzemeler

- Yarım su bardağı gendime (aşurelik buğday)
- 5 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı süt

Yapılışı

Yarım su bardağı aşurelik buğday, iki su bardağı su ile akşamdan tencereye konulur • Bir taşım kaynatılıp kapağı kapatılır • Ocak kapatılır • İyice şişmesi sağlanır • Şişen buğdaylara bir su bardağı soğuk su eklenerek suyu çekinceye kadar pişirilir • Süt ve tuz eklenerek beş dakika daha kaynatılır • Sıcak servis yapılır.

Tutmaç Çorbası

Yöreye özgü çorba türlerindendir.
Davetlerde ve önemli günlerde pişirilir.

Malzemeler

- 2 yumurta
- 1 su bardağı un
- 1 kâse yoğurt
- 1 orta boy soğan
- 2 kaşık tereyağı
- Bir miktar kıyma
- Taş nanesi, pul biber, tuz

Yapılışı

Bir yumurta, tuz ve un yeterince su konularak hamur yapılır, dinlendirilir • Hamurun dörtte biri ayrılır • Kalan hamur oklava ile 2 mm incelikte açılır • Dinlendirilir • 1 cm şeritler halinde kesilir • Şeritlerin birkaç tanesi üst üste konularak enine 1 cm arayla kesilerek küçük kareler elde edilir • Bez üzerine yayılır • Kıymaya tuz konularak iyice yoğrulur. Fındık büyüklüğünde köfteler yapılır • Ayrılan hamur kalem şeklinde yuvarlanır. İnce ince kesilerek yağda kızartılır • Yoğurda bir yumurta kırılır. Bir kaşık un konularak pütür kalmayacak şekilde çırpılır • Tencereye su ve tuz konulur ve kaynatılır • Kaynayan suya önce köfteler atılır • Köftelerin pişmesine yakın küçük kareler şeklinde kesilmiş hamurlar da atılarak haşlanır • Çırpılan yoğurda çorbanın suyundan eklenerek karıştırılıp ılıtılır. Yavaş yavaş çorbaya dökülerek kaynayıncaya kadar karıştırılır • Soğan çok ince yemeklik doğranarak yağda hafif sararıncaya kadar kavrulur • Taş nanesi ve pul biber ilave edilip çorbanın üzerine dökülür • Ocaktan alınır • Kızartılmış hamurlarla beraber sıcak servis yapılır.

Etli Yemekler

- CAĞ KEBABI
- EKŞİLİ DOLMA
- ETLİ YAPRAK SARMASI
- MIHLA
- SOĞAN DOLMASI
- SULU KÖFTE
- ŞALGAM DOLMASI

Cağ Kebabı

Yörenin en ünlü kebabıdır. Ünü bütün Türkiye'ye yayılmıştır. Tortum ya da Oltu cağ kebabı adıyla da bilinir. Özelliği, yüksek meralarda doğal ortamda yetiştirilen kuzu ya da genç koyun etinden yapılmış olmasıdır. Cağ kebabı denilmesinin nedeni, döner şeklinde ve yatay olarak pişirilen etin küçük parçalar halinde küçük bir şişe kesilerek alınmasındandır. Yörede hemen her evde, cağ kebabı pişirmeye uygun taş ocaklar vardır. Eskiden ev ortamında yapılan cağ kebabı, giderek ticarileşmiştir. İstanbul ve Ankara gibi büyük kentlerde de sadece bu kebabı sunan lokantalar vardır.

Malzemeler

- Taze kuzu veya genç koyun eti
- Kuru soğan
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Kuzu veya koyun eti kemiğinden ayrılır • Etin sinirleri ve varsa sert yerleri ayrılır • Vurulacak dönerin büyüklüğüne göre, iki el kadar veya daha büyük miktarlarda parçalara ayrılır • Geniş bir tepsiye dizilir • Bolca kuru soğan piyazlık doğranır • Tuz ve karabiber konularak iyice ovulur • Sıkılarak suyu etlerin üzerine gezdirilir • Soğan posaları ayrılır • Etler soğan suyu ile iyice yoğrularak terbiye edilir ve bir süre dinlendirilir • Terbiye edilen etler, bir silindir oluşturacak şekilde özel bir şişe tek tek geçirilerek iyice sıkıştırılır • Ocakta, olgunlaşmış odun ateşinin karşısına yatık olarak konulur • Çevire çevire kızartılır • 25-40 cm uzunluğundaki ince özel şişlere (cağlara) ince bir şekilde geçirilir • Etin daha pişkin olması isteniyorsa, cağların alt kısımları odun ateşi kenarındaki közler üzerinde biraz daha pişirilir • İsteğe göre, pide ekmeğiyle veya lavaş ekmek arasında yenir.

Ekşili Dolma

Ziyafetlerde ve bayram, düğün gibi özel günlerde Uzundere sofrasının başlıca yemeklerinden biridir. Erzurum genelinde de sevilerek yenilir. Özelliği, ince asma yapraklarının ve yemeğe hoş bir tat verilmesinde özel bir erik türü olan salor eriğinden yapılmış ekşi pestilin kullanılmasıdır.

Malzemeler

- Yarım kg. orta yağlı kıyma
- 250 gr. taze veya salamura üzüm yaprağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 orta boy soğan
- 1 avuç kadar salor pestili
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

☞ Yapılışı

Ekşi pestil küçük küçük doğranır • Bir kap içinde suya konularak ıslatılır • Karıştırılarak tamamen eritilir • Soğanlar küçük küçük yemeklik doğranır • Pirinç, kıyma, tuz, pul biber, salça, eritilmiş ekşi pestil ve bir çay bardağı su karıştırılarak dolma içi hazırlanır • Salamura yaprak kullanılacaksa, yaprağın tuzunun azaltılması ve sertliğinin giderilmesi için bir süre kaynat su içinde bekletilir ve sıkılarak sudan çıkarılır • Yapraklar tek tek alınarak, varsa kalın yerleri kesilerek çıkarılır • Ortasına iç konulan yapraklar uzun bir şekilde sarılarak dolma haline getirilir • Dolamlar, dibine yaprak serilmiş olan tencereye dizilir. Üzerine bir tabak kapatılır. Tencerenin kenarından yarım su bardağı su konur. Hafif ateşte pişirilirken, ara sıra tencerenin kenarından azar azar kaynamış su ilave edilir. Yapraklar yumuşayıncaya kadar pişirmeye devam edilir • Arzu edilirse, sarmalar piştikten sonra bir fırın tepsisine dizilir • Tencerede kalan su üzerine dökülerek fırınlanır.

Etli Yaprak Sarması

Malzemeler

- Yarım kg. orta yağlı kıyma
- 250 gr. taze veya salamura üzüm yaprağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 orta boy soğan
- 2 yemek kaşığı kuru nane veya reyhan
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 çay kaşığı karabiber - tuz

Yörede, bol miktarda üzüm asması vardır. Her hane yazın bir miktar asma toplayarak salamura yapar. Piştiğinde ağızda eriyen bu asma yaprakları çeşitli dolma yemeklerine eşsiz lezzetler verir. Dolma yemekleri, etle ya da zeytinyağlı olarak pirinçle pişirilir.

Yapılışı

Yapraklar yıkanır • Taze ise kaynar suya konup bir dakika kaynatılarak ezilmeden haşlanır • Salamura ise akşamdan suya konulur • Ertesi gün sıkılarak kaynar suya atılır • Yaprağın cinsine göre bir taşım kaynatılır • Çöpleri koparılır • Damar kısımları kesilir • Soğanlar ince ve küçük küçük doğranır • Maydanoz, nane veya reyhan, tuz, karabiber, salça, pirinç ve bir çay bardağı su kıymaya katılarak yoğrulur • Hazırlanan yaprakların arasına bu iç konulur, küçük küçük sarılır • Dibine yaprak yayılmış tencereye sıralanır • Dolmaların üzerine bir tabak kapatılır • Kenarından yarım su bardağı su konulur • Hafif ateşte ara sıra su ilave edilerek yaprak yumuşayıncaya kadar pişirilir • Pişince bir bardağa yakın su kalmalıdır • Sade ya da yoğurtla servis yapılır.

Mıhla

Malzemeler

- 2 orta boy kase kavurma
- 2 orta boy soğan
- 2 kaşık tereyağı
- 4 yumurta
- Tuz ve karabiber

Yapılışı

Soğanlar yarım halka doğranır • Tereyağında kavrulur • Kavurmalar eklenir ve karıştırılır • Hafif kavrulur • Bir çay bardağı sıcak su dökülerek bir iki taşım kaynatılır • Üzeri düzeltilir • Kaşığın tersiyle bastırılarak çukurlar oluşturulur • Çukurlara yumurtalar kırılır • Kapak kapatılarak hafif ateşte yumurtaların beyazı pişinceye kadar bekletilir • Kara biber serpilir • Beş dakika dinlendirilerek servis yapılır.

Soğan Dolması

Malzemeler

- 5-6 adet iri kuru soğan
- Yarık kg. orta yağlı kıyma
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı reyhan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz

Yapılışı

Soğanların bir tanesi ayrılır • Diğer soğanların başları kesilir ve dış kabukları soyulur • Bir yanından dikey olarak yarıya kadar kesilir • Arası açılmadan tuzlanır • Tencereye az su konularak kısık ateşte, soğanlar kesilen yerden ayrılıncaya kadar haşlanır • Haşlanan soğanlar alınarak her katı yırtılmadan yaprak yaprak ayrılır • Diğer soğan yemeklik küçük küçük doğranır, bir kaba alınır • Pirinç, kıyma, salça, tereyağı, reyhan, karabiber ve tuz bir çay bardağı su ile birlikte karıştırılarak dolma içi hazırlanır • Hazırlanan içten, soğanın büyük yapraklarının içine konularak sarılır • Tencereye dizilir • Çok az su konularak kısık ateşte suyunu çekip içindeki yağı salıncaya kadar pişirilir.

Sulu Köfte

Malzemeler

- Yarım kg az yağlı kıyma
- 1 adet orta boy soğan
- 2 yemek kaşığı tarhun otu
- 1 kahve fincanı bulgur veya pirinç
- 1 çay kaşığı karabiber
- Tuz

Yapılışı

Soğan çok ince yemeklik doğranır • Hafif tuzlanarak ovulur • Pirinç veya bulgur, kıyma, tuz, karabiber ve tarhun kıymaya eklenerek iyice yoğrulur • İki fındık büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlanır • Tencereye sırayla dizilir • Ocağa konur • Üzerine üç su bardağı kaynar su bir kenardan dökülerek kaynatılır • Pirinç ve bulgurlar pişince ocak kapatılır • Servis yapılır.

Şalgam Dolması

Şalgam, Erzurum mutfağında olduğu gibi, Uzundere mutfağında da önemli bir yer tutar. Yörede yaygın olarak yetiştirilen şalgam, saklamaya elverişli bir sebze olması nedeniyle, yıl boyunca çeşitli yemeklerde hem taze hem de salamura edilmiş haliyle kullanılır.

Malzemeler

- 5 adet portakal büyüklüğünde taze şalgam (veya yeterli miktarda salamura edilmiş şalgam dilimleri)
- Yarım kg. orta yağlı kıyma
- Yarım çay bardağı pirinç
- 1 adet büyük kuru soğan
- Tuz, karabiber, kurutulmuş reyhan otu
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 kâse yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 kaşık tereyağı

Yapılışı

Şalgamlar iyice yıkanır • Yuvarlak incecik dilimlenir • Hafif tuzlanarak yumuşaması sağlanır • Yumuşayınca, tuzunun giderilmesi için sudan geçirilir • Soğan küçük küçük doğranır • Kıyma, pirinç, reyhan, tuz, karabiber, salça, bir çay bardağı su konularak köfte harcı yapılır • Tencerede tereyağı eritilir • Salça konularak karıştırılır, ocak kapatılır • İnce şalgam dilimlerinin arasına köfte harcından konularak sarılır • Tencereye sıralanır • Reyhan ve karabiber serpildikten sonra, üzeri bir tabakla kapatılır • Dolmaların yarısını geçmeyecek şekilde sıcak su konulur • Hafif ateşte şalgamlar yumuşayıncaya kadar pişirilir • Sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.

Sebze Yemekleri

- AYVA YAHNİSİ
- ÇİRİŞ
- ÇORTUTU PANCARI
- EKŞİ AŞI
- ISIRGAN YEMEĞİ
- İSPİDEK
- KABUKLU KURU FASULYE
- KELEK AŞI
- KIZAMIK AŞI
- KURUTULMUŞ KABAK KAVURMASI
- LOR DOLMASI
- LÖBİYE PAÇASI
- PAZI BORANASI
- ŞALGAM KAVURMASI
- TEVEK AŞI
- TURŞU PANCARI

Ayva Yahnisi

Yörede bolca bulunan ayva meyvesi, uzun süre saklamaya en uygun meyvelerdendir. Bu özelliği ile de yıl boyunca çeşitli yemeklerin yapımında kullanılır. Ayva yahnisi farklı tatları bir arada uyumlaştıran bir yemektir.

Malzemeler

- 3-4 tane ayva
- 1 kâse kavurma
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 orta boy su bardağı çekirdeksiz kuru üzüm
- 2 yemek kaşığı tereyağı

Yapılışı

Ayvalar yıkanır dörde bölünür • Çekirdek kısmı temizlenir • Soyulmadan dilimlenir • Kıyma yağsız olarak kavrulur • Dilimlenen ayvalar, kavrulan kıymanın içine eklenerek karıştırılır • Tereyağı küçük küçük koparılarak muhtelif yerlerine konulur • Toz şeker serpilir • Tencerenin kenarından bir çay bardağı sıcak su dökülüp ağır ateşte pişmeye bırakılır • Ayvaların pişmesine yakın üzümler eklenerek karıştırılır • Beş dakika kadar kaynatılır • Ocak kapatılır • Demlenmeye bırakılır • Sıcak servis yapılır.

Çiriş

İlkbahar başlarında, dağlarda karlar erimeye başlar başlamaz kendiliğinden yetişen bir bitkidir. Zambakgiller ailesinden olan bu bitkinin ince ve uzun yaprakları, yemek pişirmek amacıyla kullanılırken, köklerinin çok eski zamanlardan beri bazı hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Çiğken, son derece keskin ve birçok kişi için hoş olmayan bir kokuya sahiptir. Ancak, pişirildiğinde bu keskin koku giderilir.

Malzemeler

- 1 kg. çiriş
- 1 çay bardağı pilavlık bulgur
- 1 kâse kavurma
- 2 orta boy soğan
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası

Yapılışı

Çirişler temizlenir, yıkanır ve yemeklik doğranır • Kaynar suya batırılıp çıkarılır • Soğanlar küçük küçük yemeklik doğranır ve kavrulur • Kavurma eklenerek karıştırılır • Daha sonra salça, bulgur ve çirişler konularak az su ile pişmeye bırakılır • Pişmeye yakın tuz ilave edilir • Sıcak servis yapılır.

Malzemeler

- 1 büyük kâse çortutu (şalgam turşusu)
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 kâse kavurma
- 1 çay bardağı pilavlık bulgur
- 1 çay kaşığı pul biber

Çortutu Pancarı

Yapılışı

Soğan yemeklik olarak doğranır • Tereyağı ile kavrulur • Salça konularak karıştırılır • Daha sonra kavurma, bulgur, pul biber ve şalgam turşusu eklenir • Su ilave edilerek karıştırılır • Kısık ateşte pişmeye bırakılır • Dinlendirilerek servis yapılır.

Ekşi Aşı

Yapılışı

Fasulyeler ve aşurelik buğday akşamdan ıslağa konulur • Sabah ayrı ayrı tencerelerde yumuşayıncaya kadar haşlanır • Yıkanmış erik, elma, kiraz, kızılcık kuruları ilave edilerek haşlanır • Kayısı kurusu daha sonra konulur • Pekmez, şeker, mısır unu karıştırılır • Kaynayan karışıma eklenerek (topaklanmaması için sürekli karıştırılarak) beş dakika daha kaynatılır • Üzerine ceviz serpilerek servis yapılır.

Malzemeler

- Yarım su bardağı aşurelik buğday
- Yarım su bardağı kuru fasulye
- Birer bardak kurutulmuş erik, elma kurusu (kakı)
- Kiraz, kızılcık, açma kayısı
- 1 su bardağı dut pekmezi
- Yarım bardak toz şeker
- 1 yemek kaşığı mısır unu
- 1 su bardağı iri çekilmiş ceviz

Isırgan Yemeği

Baharın ilk günlerinden itibaren bağ ve bahçelerde, genellikle de gölgelik alanlarda ve su arklarının kenarlarında, bu mucizevi bitki boy göstermeye başlar. Körpe iken toplanarak yemeğinin yapılması, yörede çok yaygındır. Çoğu zaman başka illerde yaşayan dost ve akrabalar içinde toplanarak gönderilir. Antioksidan özelliği yaygın olarak bilinen bu bitki, genellikle şifa niyetine yenilir.

Malzemeler

- 1 bağ ısırgan
- 1 adet orta boy kuru soğan
- Yarım çay bardağı pirinç
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 avuç kadar kıyma
- Tuz- pul biber

Yapılışı

Isırganlar yıkanır ve yemeklik doğranır • Soğanlar küçük küçük doğranarak yağda kavrulur • Kıyma ilave edilir ve suyunu salıp çekinceye kadar kavrulur • Salça konulur ve karıştırılır • Isırganlar ilave edilip sıcak su dökülür • Kaynayınca pirinçler ve biber ilave edilir • Pirinçler uzayınca tuz katılır • Bir-iki taşım daha kaynatılıp, ocak kapatılır.

İspidek

İspidek, ilkbaharda ve yaz başlarında, çayırlarda kendiliğinden yetişen çok ince ve uzun yapraklı bir bitkidir. Toplanarak, örgü haline getirilir ve kış aylarında kullanmak üzere muhafaza edilir.

Malzemeler

- 3 avuç kadar kuru ispidek
- 1 orta boy soğan
- 1 kâse kavurma
- 1 kahve fincanı bulgur
- 1 kaşık tereyağı
- 1 çay bardağı kızılcık veya ekşi erik kurusu
- 1 yemek kaşığı salça
- Kırmızı biber - tuz

Yapılışı

Kurutulmuş ispidekler akşamdan ıslağa konur veya haşlanır • Soğan yemeklik doğranır, yağda kavrulur, sırasıyla salça, kavurma konulup karıştırılır • Bulgur ıslatılmış veya haşlanmış ispidekler, erik veya kızılcık kurusu, kırmızı biber konur, karıştırılır • Kaynar su dökülerek pişmeye bırakılır • Ocak kapatılmaya yakın tuz konur • Pişince ocak kapatılır • Sıcak servis yapılır.

Kabuklu Kuru Fasulye

Fasulye, yöre mutfağının en fazla kullanılan sebzelerindendir. Yörede çok sayıda fasulye çeşidi vardır. Bunlar, özelliklerine göre farklı yemeklerde kullanılırlar. Bazı türleri yeşil ve taze iken bazıları tanelenmeden kurutulmuş olarak kullanılır.

Malzemeler

- 1 büyük kase kabuklu kuru fasulye
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 1 kaşık domates salçası
- 4-5 adet kurutulmuş etli kemik
- 2 kaşık tereyağı
- 1 çay bardağı bulgur
- 3 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Kurutulmuş fasulyeler ve kemikler ayrı ayrı kaplarda önceden haşlanır • Soğanlar yemeklik doğranıp tereyağında kavrulur • Salça konulup karıştırılır • Haşlanmış kemikler ve fasulyeler ilave edilir • Pul biber konulup hepsi beraber karıştırılır • Sıcak su konulur, bulgur da eklenerek karıştırılır • Kemikler ve fasulyeler yenecek kıvama gelince ocak kapatılır • Dinlendirilerek servis yapılır.

Not: Alternatif olarak, etli kemik yerine kuşbaşı etle de pişirilebilir. Ayrıca, aynı yemek, salamura şeklinde saklanmış yeşil fasulye kullanılarak da yapılır.

Kelek Aşı

Malzemeler

- Kuru ekmek
- 2 orta boy soğan
- 4 kaşık tereyağı
- 1 su bardağı ezilmiş kurut veya ayran
- Pul biber
- Tuz

Yapılışı

Tandır kurusu denilen tandırda pişirilirken kurutulan ekmekler veya kurutulmuş pide ya da bayat ekmekler fırınlanarak parçalara bölünür servis tabağına yayılır • Soğanlar yemeklik doğranır • İki kaşık yağda pembeleşinceye kadar kavrulur, ceviz konularak hafif bir çevrilir • Üzerine kaynamış su konur, kaynatılır • Ezilmiş süzme yoğurt kıvamındaki kurut ilave edilir kaynatılır • Tuz konulur (Bu karışım ekmekleri ıslatacak miktarda olmalıdır) • Ekmeklerin üzerine gezdirilir • Kalan yağ eritilir pul biber eklenir • Üzerine dökülür • Sıcak servis yapılır.

Kızamık Aşı

Kızamık bahar mevsimi başında yapraklarını açan çalımsı bir bitkidir. Yaprakları açtıktan itibaren 1-2 hafta içinde toplanır. Geç kalınırsa, yaprakları kısa sürede kartlaşacaktır. Körpe yapraklarından çok lezzetli yemek yapılan kızamık bitkisi, sonbaharda çok küçük meyveler verir. Hoş bir ekşi lezzeti olan bu meyveler (kızamık gagası), dolma ve pilav gibi bazı yemeklere tat verilmesi için kullanılır.

Malzemeler

- Yarım kg kızamık yaprağı
- 2 orta boy kuru soğan
- Yarım çay bardağı bulgur
- 1 kâse kavurma
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz

Yapılışı

Kızamıklar teker teker ayıklanır • Dikenlerine dikkat edilir • Yıkanır süzdürülür • Soğanlar yemeklik doğranır • Yağda pembeleşinceye kadar kavrulur • Kızamıklar konularak karıştırılır • Kavurma eklenir • Sıcak su konularak kaynamaması sağlanır • Bulgur katılır • Pişmeye yakın tuz eklenir • Servis yapılır.

Kurutulmuş Kabak Kavurması

Malzemeler
- 2 avuç kurutulmuş kabak
- 2 yumurta
- Kaşık tereyağı
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Karakabak veya diğer kabak türleri yıkanır ve soyulur • Uzunlamasına ince şeritler halinde kesilerek kurutulur • Kışa saklanır • Kurutulan kabaklar, az su ile yumuşayıncaya kadar haşlanır • Suyunu çekmesi sağlanır • Tavada yağ eritilir • Yumurtalar kırılır, karıştırılarak pişirilir • Haşlanmış kabaklar konularak karıştırılır • Tuz ve karabiber eklenir • Ocak kapatılır • Dinlenmeye bırakılır • Sıcak servis yapılır.

Lor Dolması

Malzemeler
- 2 demet geniş yapraklı evelik
- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 3 su bardağı taze lor peynir
- 1 adet iri kuru soğan
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım su bardağı krema
- 1 büyük kâse yoğurt
- 4 diş sarmısak
- Karabiber, tuz

Yörenin en ünlü yemeklerindedir. Yapımında kullanılan evelik bitkisi (efelik, efelek, ya da benzer bir türü olan labada olarak da adlandırılır.) Mayıs ve Haziran aylarında doğada, özellikle çayır alanlarında ve bahçelerde kendiliğinden yetişir. Çok yıllık bir bitkidir. Yemek yapımında kullanılan evelik, çok fazla büyümeden toplanır. Yetiştiği ilk dönemlerde hoş bir ekşiliği vardır. Evelik bitkisinin bulunmadığı durumlarda ince pazı yapraklarına da sarılabilir. Özel günlerde ve misafir ağırlamada sıkça pişirilir.

Yapılışı

Evelikler yıkanır, kaynar suya batırılıp çıkarılır • Soğuk suda saklanır • Soğan yemeklik doğranır • İki kaşık tereyağında pembeleşinceye kadar kavrulur • Bulgur eklenir ve karıştırılır • İki su bardağı sıcak su, tuz ve karabiber eklenir • Suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirilir • Ocak kapatılır ve karışım demlendirilir • Demlenen pilav biraz soğutulur • İçine lor peynir ve krema eklenerek karıştırılır • Evelikler tek tek alınır, bir tabak içine yayılır • Üzerine hazırlanan içten konularak sıkıca sarılır • Fırın tepsisine dizilir • Çok az su konularak fırına verilir • Suyu çektirilinceye kadar pişirilir • Fırından çıkarıldıktan sonra, üzerine sarmısaklı yoğurt yayılır • Tereyağı kızdırılır, yoğurdun üzerine gezdirilir • Sıcak servis yapılır.

Löbiye (Fasulye) Paçası

Yeşil fasulye, yörenin en lezzetli yemeklerinin yapımında kullanılır. Yaz ortasından itibaren hasat edilen değişik türlerdeki fasulye sebzesi, uzunca bir süre taze olarak çeşitli yemeklerde kullanılır. Daha sonrada yeşilinden konserve edilerek veya yeşilken kurutularak saklanır.

Malzemeler

- 2 kg. taze fasulye
- 2 orta boy kuru soğan
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı sirke
- 4 diş sarımsak
- Tuz

Yapılışı

Fasulyeler yıkanır, başları koparılarak temizlenir • Kırmadan bütün olarak çok az soğuk su ile tencereye konularak haşlanır • Haşlanan fasulyeler süzdürülerek soğumaya bırakılır • Sıkılarak bir tabağa alınır • Soğanlar yemeklik doğranır • Pembeleşinceye kadar yağda kavrulur • Sıkılmış fasulyeler de konularak iyice karıştırılır • Tuz ilave edilir • Ocak kapatılır • Tabaklara alınır • Sarmısaklı sirke karışımı ile ikram edilir.

Not: Aynı fasulye soğan yerine yumurta kullanılarak da yapılır • Yumurtalı yapıldığında, sarmısaklı sirke tercih edilmez.

Pazı Boranası

Yöre mutfağı, doğada bulunan ve doğal ortamlarda yetiştirilen çeşitli ot ve sebzelerden hazırlanan yemek ve salatalardan oluşan geniş bir menüye sahiptir. Bu ot ve sebzeler, etle birlikte yemek olarak hazırlandığı gibi, soğuk salatalar şeklinde de sunulur.

Malzemeler

- Yarım demet pazı
- 2 adet yeşil soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 kâse süzme yoğurt
- Zeytinyağı
- Tuz
- Yarım demet dereotu

Yapılışı

Pazılar yıkanır • Sapları kesilir • Yaprak kısmı ince ince doğranır • Az miktar su ile haşlanır • Soğuduktan sonra sıkılarak suyu süzdürülür • Yoğurt bir kâseye alınır, pazılar konularak karıştırılır • Tuz, dereotu, sarımsak, ince ince kıyılmış yeşil soğan ilave edilerek karıştırılır, üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Şalgam Kavurması (Şalgam Çırtması)

Malzemeler

- 4 adet orta boy şalgam
- 250 gr. Kıyma
- Bir orta boy kuru soğan
- Tuz, karabiber, reyhan
- Bir kaşık tereyağ

Yapılışı

Şalgamlar yıkanır ve kabukları soyulur • 3 mm incelikte dilimlenir • Dilimler kibrit çöpünden biraz kalınca kıyılır • Hafif tuzlanarak yıkanır • Hafif yumuşayıncaya kadar haşlanır • Soğan ince ince yemeklik doğranır • Yağla kavrulur • Kıyma eklenerek iyice kavrulur • Hafif haşlanan şalgamlar katılarak karıştırılır • Karabiber eklenir servis yapılır.

Not: Bu yemek, taze şalgamdan yapıldığı gibi, aynı şekilde doğranmış şalgamın salamura olarak saklanmışından da yapılır.

Tevek Aşı

Malzemeler

- Yarım kg. asma yaprağı
- 1 kâse kavurma
- 1 adet büyük soğan
- Yarım çay bardağı bulgur
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 bağ dereotu
- Tuz- pul biber

Yapılışı

Yapraklar yıkanır, yemeklik doğranır • Soğan küçük küçük doğranır ve tereyağında kavrulur • Salça ilave edilerek karıştırılır • Yapraklar konulup karıştırılmaya devam edilir • Sıcak su konularak yapraklar yarım pişirilir • Daha sonra, kavurma, bulgur, kıyılmış dereotu, pul biber ve tuz eklenir • Bulgur ve yapraklar pişince ocak kapatılır.

Turşu Pancarı

Malzemeler

- 1 kg. kemikli kuzu eti
- 1 kg. lahana turşusu
- 1 adet iri soğan
- 1 kâse pilavlık bulgur
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı pul biber

Yapılışı

Lahana turşusu yemeklik doğranır • Tuzlu suyundan arınması için yıkanır • Kemikli kuzu etleri tencerede iyice kavrulur • Soğanlar küp şeklinde yemeklik doğranarak etlere ilave edilir ve sararıncaya kadar kavrulur • Yağ ve salça da konularak karıştırılır • Üzerini geçecek kadar sıcak su konularak pişmeye bırakılır • Etlerin pişmesine yakın; doğranarak tuzu girilmiş lahana turşusu, bulgur, tuz ve biber konulur ve karıştırılır • Gerekirse kaynar su ilave edilerek pişirilir.

Hamur İşleri, Börekler, Pilavlar

- AÇMA KETE
- EL BÖREĞİ
- HINGEL AŞI
- HURMA TATLISI
- KATMER
- KAVUT UVALAMASI
- KAVUT HAŞILI
- KELECOŞ
- KUYMAK
- MAKARLAMA
- PEYNİR HELVASI
- PİŞİ
- SİRON
- SU BÖREĞİ
- TATAR BÖREĞİ
- TAVA KETESİ
- YUFKA YAĞLAMASI
- HEDİK
- KABAK PİLAVI
- KAVURMALI LAHANA PİLAVI
- LÖBİYE PİLAVI

Açma Kete

Malzemeler

- Un
- Su veya süt
- Maya
- Tuz
- Tereyağı
- Ceviz
- Toz şeker
- Yumurta

Yapılışı

Un, süt veya su, maya ve tuz karıştırılarak yumuşak hamur yapılır • Bir buçuk kat oluncaya kadar mayalandırılır • Hamurdan bezeler yapılır, dinlendirilir • Oklava ile ince açılır • Açılan yufkalar hafif yağlanır • Üzerine dövülmüş ceviz ve toz şeker karışımı serpilir • Bir tarafından başlanarak, üzerine katlamak suretiyle yuvarlanır • Sonra kendi etrafında sarılarak yuvarlak şekil verilir • Üzerine yumurta sürülerek tandırda ekmek gibi pişirilir • Alternatif olarak, yağlanmış fırın tepsisine dizilerek fırında da pişirilir.

El Böreği

Malzemeler

- 2 Yemek kaşığı tereyağı
- 2 yumurta
- 3,5 su bardağı un
- 1 çay bardağı ılık su
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- Kızartma yağ

Yapılışı

Un ve yağ avuç içinde ovalanarak iyice ufalanır • Ufalanan un-yağ karışımına yumurta, su, kabartma tozu ve tuz kullanılarak hamur yapılır • Yapılan hamur, iki veya üç parçaya bölünerek yuvarlanır • Her yumak merdane ile yarım santimetre kalınlığında açılır • Üç parmak genişliğinde şeritlere bölünür • Her şerit verevine dilimlere kesilerek iri baklava dilimi şekli verilir • Dilimler kızdırılmış yağda kızartılır • Servis tabağına alınır.

Hıngel

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 2 yumurta
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3 su bardağı yoğurt
- 4 diş sarımsak
- 300 gr. yağsız kıyma

Yapılışı

Bir kaseye yumurta, un tuz konulur • Su azar azar dökülerek sert hamur yapılır • İyice özleştirilene kadar yoğrulur • Üç bezeye ayrılır • Nemli bez altında yarım saat dinlendirilir • Soğan rendelenir • Tuz ve karabiber kıymaya katılarak yoğrulur • Dinlenmiş hamur oklava ile açılır • 3 santimetrekare boyutunda kesilir • Her kareye kıymadan küçük bir parça konulur • İstenilen şekilde katlanır ve tepsiye dizilir • Tencereye su ve tuz konularak kaynatılır. Mantılar, kaynayan suya atılır • 15-20 dakika haşlanır • Delikli kepçe ile servis tabağına biraz sulu çıkarılır • Üzerine sarmısaklı yoğurt yayılır • Kızdırılarak pul biber katılmış yağ gezdirilir • Arzuya göre kuru nane ile servis yapılır.

Not: Aynı işlem kurutulmuş ceviz taneleri ile de yapılır.

Hurma Tatlısı

Malzemeler

- 1 çay bardağı eritilmiş tereyağı
- 1 çay bardağı ılık su
- 2 yumurta
- 3,5 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 paket kabartma tozu
- Kızartmak için yağ

Yapılışı

Tüm malzeme karıştırılarak sert bir hamur elde edilir • Dinlendirilir • Ceviz büyüklüğünde parçalar alınır • Parmak şeklinde yuvarlanır • Rende veya kevgir üzerinde bastırılarak döndürülür • Kızdırılmış yağda kızartılır • Servis tabağına alınır • Çayla beraber servis yapılır.

Katmer

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı eritilmiş tereyağı

Yapılışı

Un, tuz ve su ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır • 15-20 dakika dinlendirilir • Dinlendirilen hamur mandalina büyüklüğünde parçalara ayrılarak bezeler yapılır • Bezeler oklava ile açılır • Açılan yufkalar yağlanır • Her bir kenarından ortaya katlanarak kare şekli verilir • Daha sonra bu kareler, teker teker açılarak saç üzerinde veya teflon tavada iki tarafı kızartılır • Arzuya göre peynirli maydanoz veya pekmez ile servis edilir.

Kavut Uvalaması

Malzemeler

- 2 su bardağı kavut
- 1 çay bardağı pekmez
- ½ çay bardağından az su

Yapılışı

Sıcak su ile pekmez sulandırılır • Bu karışım, bir kase içindeki kavut üzerine dökülür, karıştırılır ve yumuşak bir hamur elde edilir • Yumurta büyüklüğünde parçalar alınarak avuç içinde yuvarlanarak köfte şekli verilir • Tabağa dizilerek servis yapılır.

Kavut Haşılı

Buğday, arpa sac üzerinde karıştırılarak kavrulur. Daha sonra değirmende öğütülerek un haline getirilir. Elde edilen bu una yöremizde kavut denir.

Malzemeler

- 3 su bardağı kavut
- Kaynar su
- 2 kaşık tereyağı
- 2 kaşık pekmez veya süzme bal
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Geniş bir kâseye kavut ve tuz konulur • Kaynar su dökülerek karıştırılır • Katı bir karışım elde edilir • Karışım, bir kâseye bastırılır • Kâsenin ortasında kaşıkla bastırılarak derince bir çukur oluşturulur • Bu çukura önce bal veya pekmez konulur, üzerine eritilmiş tereyağı dökülür ve sıcak servis yapılır • Yerken kaşığın ucuyla haşıldan alınır • Kaşık haşılın ortasındaki pekmez (bal) ve yağ karışımına batırılarak yenilir • Arzu edilirse, yanına kâse ile süt alınır.

Kelecoş

Malzemeler

- 2 adet kuru tandır ekmeği
- 2 adet kurut
- 2 orta boy kuru soğan
- 1 kâse kavurma
- 1 tepeleme yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

Kurutlar 3-4 parçaya bölünerek bir kâseye konulur • Üzerini geçecek şekilde ılık su konularak yumuşaması sağlanır • Daha sonra elle ovarak hiç pürüz kalmayacak şekilde eritilir • Tencere içinde ocak üzerinde sürekli karıştırılarak kaynatılır • Ayrandan biraz koyu bir kıvama gelmelidir • Soğanlar küçük küçük yemeklik doğranarak tereyağında kavrulur • Bir kâse kavurma eklenerek karıştırılır • Kavurmanın yağı eriyip yumuşayınca pul biber ve tuz katılır ve tekrar karıştırılır • Ekmekler lokma büyüklüğünde bölünerek tepsiye dizilir • Kaynatılmış olan kurut eriği sıcak olarak ekmeklerin üzerine dökülür • En üstüne de kavurmalı soğanlı karışım yayılarak servis yapılır.

Kuymak

Neredeyse, Doğu Anadolu Bölgesi'nin her yöresinde bilinen bu yemek, süt hayvancılığının yaygın olarak yapıldığı dağ köylerinde ve yayla evlerinde sabah kahvaltılarının başlıca lezzetidir. Kısa sürede hazırlanması nedeniyle, habersiz gelen konuklara da ikram edilen bu yemek, son derece besleyicidir. Yörenin doğal buğdaylarından yapılan tam buğday ekmeği ile birlikte yenilmesine doyum olmaz. Uzun süre tok tutması nedeniyle, eski zamanlarda sabah erken saatlerde uzak yerlere gidecek olanlar ve uzun süre evden uzakta hayvan otlatanlarca da tercih edilir.

Malzemeler

- 3 kaşık krema
- 3 kaşık un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı su

Yapılışı

Krema tavaya konulur • Ocağa alınır, kısık ateşte kaynaması beklenir • Kaynayınca un konularak karıştırılır • Karışım tavada hafif kızarıp kolay karıştırılmaya başlayınca bir bardak soğuk su dökülerek karışıma yedirilir • Yağ, karışımın etrafına ayrışıncaya ve iyice kızarıncaya kadar karıştırmaya devam edilir • Tabaklara alınarak sıcak servis yapılır.

Makarlama (Erişte)

Malzemeler

- 2 yumurta
- 1 yumurta kabuğu dolusu su
- 2 su bardağı un
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı kadar beyaz peynir
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- Tuz

Yapılışı

Bir kâseye yumurta, su, tuz ve un konularak, hamur yapılır • 15-20 dakika iyice yoğrulur • İki bezeye ayrılır • Nemli bez altında 30 dakika dinlendirilir • Dinlendirilen bezeler oklava ile bıçak sırtı kalınlığında (3 mm) açılır • Bir bez üzerine yayılarak neminin gitmesi için yarım saat beklenir • Nemi giderilen yufkalar 4 cm genişliğinde şeritlere kesilir • Kesilen şeritlerin 4-5 tanesi üst üste konularak keskin bir bıçakla enlemesine 3 mm inceliğinde kesilir • Bez üzerine yayılarak ve arada bir karıştırılarak bekletilir • Tencereye su, tuz, bir çay bardağı zeytinyağı konularak kaynatılır • Erişteler içine atılır • Kaynatılarak 15-20 dakika kadar haşlanır • Süzgece alınarak süzdürülür ve soğuk sudan geçirilir • Tekrar tencereye konulur • Bir tavada yağ eritilir • Eriştelerin üzerine dökülür • Peynir ve maydanozlar da serpilerek kapak kapatılır • Hafif ateşte 10 dakika demlendirilir • Servis tabağına alınır.

Not: Arzuya göre üzerine dövülmüş ceviz veya ceviz toz şeker karışımı da dökülür.

Peynir Helvası

Yöreye özgü önemli tatlardan biri de peynir helvasıdır. Yapımında, yöreye özgü bir peynir türü olan civil peynir kullanılır. Civil peynirin çokça üretildiği yaz aylarında sıkça yapılır. Peynir helvası, kahvaltılık olarak hazırlandığı gibi, düğün, nişan gibi önemli günlerde de sofralardan eksik olmaz.

Malzemeler

- 2 su bardağı krema (yörede çiğ olarak da adlandırılır.)
- 1,5 su bardağı un
- 2 dilim tuzsuz civil peynir
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Krema tavaya konularak yağ oluşuncaya kadar kaynatılır • Oluşan yağa azar azar un eklenerek karıştırılır • Karışım, tavada kolay hareket edip kızarıncaya kadar kavrulur • Ocak kapatılır • Karıştırılarak ılınması beklenir • Peynirler ince ince didiklenerek, ılıtılan helvaya katılır ve karıştırılarak tel tel olması sağlanır • Tabağa alınır • Kaşıkla bastırılarak düzeltilir.

Pişi

Genellikle ırgat çalıştırma (imece) günlerinde ve kandillerde yapılır. Ayrıca, tandır yakılıp ekmek pişirildiği günlerde de çeşitli katıklarla birlikte yenilir.

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı maya
- Tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 su bardağı kızartmak için yağ

Yapılışı

Maya yarım çay bardağı ılık su ve bir tatlı kaşığı şekerle eritilir • Üzerine biraz un koyarak mayalandırılır • Un hamur kabına alınır • Tuz, maya ve yeterince su konularak yumuşak bir hamur yapılır • İyice yoğrulur • Üzeri kapatılarak 1,5 misli oluncaya kadar bekletilir • Hamurdan iri mandalina büyüklüğünde bezeler yapılır • Elle bastırılarak tatlı tabağı büyüklüğü verilir • Ortası parmakla delinir • Kızdırılmış yağa atılarak iki tarafı da kızartılır • Servis tabağına alınır • Üzerine pekmez gezdirilir.

Siron

Doğu ve Kuzeydoğu Anadolu'nun birçok yöresinde de bilinmektedir. Eski bir Türk yemeği olduğuna inanılır. Hazırlanan siron hamuru, özel torbalara konulup uzun süre saklanabilmektedir.

Malzemeler

- 1 kg. un
- 1 tatlı kaşığı maya
- Tereyağı
- 1 büyük kâse yoğurt
- 4 diş sarımsak
- Tuz

Yapılışı

Un, tuz ve maya yeterince su konularak kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır • 15-20 dakika dinlendirilir • Hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar alınarak yumaklar yapılır • Her bir yumak açılarak saç üzerinde her iki yüzü çevrilerek pişirilir • Yufkalar sıcakken, bir kenarından başlanarak sıkıca sarılır • Sarılan yufkalar enine 2 cm ara ile kesilir • Elde edilen parçalar, tepsiye dik olarak dizilir • Üzerine kaynar su gezdirilir • Çok beklemeden bir kapak yardımıyla süzdürülür • Üzeri sarmısaklı yoğurt ile kaplanır • Üzerine eritilmiş tereyağı dökülür • Çok bekletilmeden servis yapılır.

Su Böreği

Doğu Anadolu mutfağının en beğenilen hamur işlerinden biri olan su böreği, Erzurum'da olduğu gibi, Uzundere'de de ziyafet sofralarının başlıca yemeklerindendir. Özlü buğday unu, doğal ortamlarda beslenmiş inek sütünden yapılmış tereyağı ve yerel civil peynirin kullanıldığı su böreği, tüm ailelerin sofrasında sıkça yer alır.

Malzemeler

- 6 yumurta
- 1,5 su bardağı eritilmiş tereyeağı
- Un – tuz
- 4 dilim civil peynir
- 1 bağ maydanoz

Yapılışı

Yumurtalar, hamur kabına kırılır • Bir çorba kaşığı su, iki çay kaşığı tuz eklenir ve elle çırpılarak karıştırılır • Un ilave edilir • Yoğrularak iyice özleştirilir • Nemli bez altında yarım saat dinlendirilir • Dinlenen hamur 12 ayrı bezeye ayrılır • Bezeler teker teker ve ince bir şekilde açılır • Peynir ince ince parçalara ayrılır • Kıyılmış maydanoz ile karıştırılır • Geniş bir tencereye bolca su konulur • Bir buçuk yemek kaşığı tuz atılır ve kaynatılır • Tereyağı bir tavada eritilir • Böreğin pişirileceği tepsi yağlanır • Açılan yufkalardan biri kuru olarak yayılır ve yağlanır • Yufkalardan biri kaynayan suya açık olarak daldırılır • Delikli kepçe ile alt üst edilerek 2-3 taşım kaynatılır • İçinde bol soğuk su bulunan tencereye alınır • İki avuç arasında sıkılır • Tepsideki kuru yufkanın üzerine yayılır • Üzerine eritilmiş yağ gezdirilir • Diğer yufkalarda aynı şekilde haşlanıp araları yağlanır • Altıncı yufkanın üzerine hazırlanan peynir karışımı serpilir • En üste konan yufka da, en alttaki yufka gibi haşlanmadan kuru olarak yayılır • Üzeri yağlanıp çatalla birkaç yerinden delinir • Isıtılmış fırında, orta ısıda, altı üstü kızarıncaya kadar pişirilir.

Not: İstenirse kalın bir tepside, hafif ateş üzerinde çevire çevire kızartılır • Başka bir tepsi yardımıyla ters yüz edilip, iki yüzü de kızartılır • Servis yapılır.

Tatar Böreği

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 2 yumurta
- 4 su bardağı yoğurt
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 4 diş sarımsak
- Tuz

Çok eski bir Türk yemeği olan Tatar Böreği, Erzurum'da olduğu kadar Uzundere'de de sevilerek yenir. Tam buğday unundan yapılması ve doğal tereyağı ve yoğurt kullanılması, Uzundere'de pişirilen Tatar Böreği'ni farklı kılmaktadır.

Yapılışı

Yumurta, un, tuz ve yeterince su kullanılarak hamur yapılır • Dinlendirilir • Hamurdan parçalar alınarak yumaklar yapılır • Her bir yumak 3 mm incelikte açılır • Açılan yufkalar, bir bez üzerine yayılarak neminin gitmesi için yarım saat bekletilir • Yufkalar küçük karelere (2 santimetrekare) bölünür • Tencereye altı su bardağı su konularak kaynatılır • Bir-iki damla sıvı yağ konulur ve tuz eklenir • Hamurlar dökülerek haşlanır • Süzgeçten geçirilerek süzdürülür • Servis tabağına alınır • Üzeri sarmısaklı yoğurtla kaplanır • Tereyağı eritilerek üzerine dökülür.

Not: Arzu edilirse, yağa, salça ve pul biber eklenerek yoğurdun üzerine dökülür ve servis yapılır.

Tava Ketesi

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yumurta
- 1 çay bardağı ılık su
- Yarım paket kabartma tozu
- 3,5 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz
- Kızartmak için sıvı yağ

Yapılışı

Un ve yağ avuç içi ile ovalanarak iyice ufalanır • Ufalanan un-yağ karışımına yumurta, su, kabartma tozu ve tuz konularak hamur yapılır • Hamurdan koparılarak yumurta büyüklüğünde bezeler yapılır • Her beze tatlı tabağı büyüklüğünde açılır • Yarısına bir yemek kaşığı çekilmiş ceviz konulur • Diğer yarısı üzerine kapatılır • Yapışması için bastırılır • Kızdırılmış yağda kızartılarak servis tabağına alınır.

Yufka Yağlaması

Malzemeler

- 5 su bardağı un
- Süt veya su
- 1,5 su bardağı tereyağı
- 1,5 su bardağı pekmez
- 1 tatlı kaşığı maya
- 2 su bardağı çekilmiş ceviz
- Tuz

Yapılışı

Un, tuz, maya aldığı kadar su veya süt ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır • Dinlendirilir, 10 bezeye ayrılır • Bezeler oklava ile açılır • Sac üzerinde çevrilerek pişirilir • Bir örtü arasında dinlendirilir • Üzerlerine hafif su serpilerek nemlenip yumuşaması sağlanır • Yağ eritilip pekmezle karıştırılır • Yufkalar teker teker tepsiye yayılır • Üzerlerine tereyağı ve pekmez karışımı dökülerek bolca ceviz serpilir • En üste yufka döşenir, yağlanır ve fırına verilir • Kızardıktan sonra dilimlenir • Üzerine pekmez gezdirilerek servis yapılır.

Hedik

Diş hediği olarak ta adlandırılır. Süt dişi çıkaran çocukların sağlıklı gelişimini kutlamak için düzenlenen diş hediği töreninde, anneyi ve aileyi kutlamaya gelen yakınlar ve komşuların da katıldığı misafirlik ziyaretinde kuru meyveler ve çay ile birlikte yenilir.

Diş hediği ya da hedik dökme, eski bir Türk geleneğidir. Yeni diş çıkarmış çocuk, hedik töreni sırasında yere sarılan sofra bezi üzerine konulmuş olan ve çeşitli meslekleri temsil eden hangi eşyaya uzanırsa, çocuğun ilerde o mesleğe sahip olacağına inanılır.

Uzundere halkı, öğretmenlere olan saygısından ötürü, çocuklarının kitaba uzanması ve eline almasını heyecanla dilerler. Günümüzde kitap sembolü, sadece öğretmenliği değil, ileri düzeyde eğitim gerektiren diğer meslekleri de sembolize etmektedir.

Malzemeler

- 2 su bardağı buğday
- Ceviz

Yapılışı

Buğday akşamdan ıslağa konulur • İyice şişmesi sağlanır • Kaynatılarak pişirilir • Suyu süzülür • Cevizle birlikte ikram edilir.

Not: Aynı işlem kurutulmuş ceviz taneleri ile de yapılır.

Kabak Pilavı

Anadolu mutfağının önemli bir sebzesi olan kabak, Uzundere'de bolca yetiştirilir. Her ev, kendi ihtiyacını karşılamaya yetecek kadar sebze yetiştirmektedir. Bu sebzelerin bir kısmı kış aylarında tüketilmek üzere saklanır. Kabak da bunlardandır. Kara kabak olarak adlandırılan ve şekli bal kabağına bekleyen kabak türü lezzetli yemeklerin hazırlanmasında kullanılır.

Malzemeler

- 4 dilim kara kabak
- 1 su bardağı bulgur
- 1 adet kuru soğan
- 1 kase kavurma
- 1 kase kurutulmuş tamas eriği
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- Reyhan, karabiber, tuz

Yapılışı

Kabak dilimleri küp küp doğranır • Soğan yemeklik doğranır • Tencerede bir kaşık yağ eritilir • Soğanlar bu yağda hafif kavrulur • Soğana sırasıyla kavurma, kabak, bulgur konularak karıştırılır • 2 su bardağı kaynar su, tuz, karabiber, reyhan ve erik konulur • Kaynayınca, ocak kısılır • Hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir • Ocak kapatılır • Tereyağı başka bir kapta eritilerek kızdırılır • Pilavın üzerine gezdirilerek dökülür • Pilav demlendirilir.

Kavurmalı Lahana Pilavı

Kış aylarında, kavurma ve saklamaya uygun sebzeler çeşitli yemeklerde bir araya gelir. Bunlardan biri de kavurmalı lahana pilavıdır. Lahana, uygun koşullarda uzun süre taze olarak saklanabileceği gibi, turşusu da yapılabilir.

Malzemeler

- 4 orta boy lahana yaprağı
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı bulgur
- 1 adet iri kuru soğan
- 1 orta boy kase kavurma
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Pul biber, reyhan ve tuz

Yapılışı

Lahana yapraklarının damar kısımları alınır • Kalan yapraklar ince ince kıyılır • Kaynar suda biraz bekletilip süzdürülür • Soğan yemeklik doğranır • Sıvı yağ ile kavrulur • Lahanalar eklenerek karıştırılır • Reyhan, pul biber, tuz, iki su bardağı kaynar su ilave edilir • Kaynayınca altı kısılır • Suyunu çekince ocak kapatılır • Başka bir kapta tereyağı eritilip kızdırılır • Pilavın üzerine dökülerek kapağı kapatılır • Demlenmeye bırakılır.

Löbiye Pilavı

Yöreye özgün fasulye tohumlarından elde edilen taze ve kuru fasulye, Uzundere mutfağının temel gıda maddelerinin başında gelir. Uzundere fasulyesinin ünü, komşu ilçe İspir gibi, tüm Türkiye'ye yayılmıştır. Doğal ortamda hiç bir kimyasal kullanılmadan yetiştirilen bu özel fasulye türleri, çok sayıda yemeğe değişik lezzetler vermektedir. Yörede lobiye olarak adlandırılan türü de pilav şeklinde pişirilmektedir.

Malzemeler

- Yarım kg. taze fasulye
- 1 büyük kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Pul biber
- Tuz

Yapılışı

Fasulyeler yıkanır • Her bir fasulye enine yarım cm. genişliğinde kesilir • Soğan yemeklik doğranır • Pembeleşinceye kadar kavrulur • Salça ve fasulyeler ilave edilerek fasulyelerin rengi dönünceye kadar karıştırılır • Yarım bardak sıcak su ilave edilir • Fasulyeler yarım pişirilip suyunu çekince bulgur ilave edilip karıştırılır • İki su bardağı kaynar su, tuz ve pul biber ilave edilir • Kaynamaya çıkınca ocak kısılır • Suyu tamamen çekilince, ocak kapatılır • Demlenmeye bırakılır • Sıcak servis yapılır.

Tatlılar

- ARMUT KAYSEFESİ
- CEVİZ HELVASI
- DUT DÖVMESİ
- DUT KAYSEFESİ
- HARİS ERİK DOLMASI
- HASUTA
- İNCİR DÖVMESİ
- PEKMEZ HELVASI
- PESTİL KAYGANASI
- TEL HELVASI

Armut Kaysefesi

Malzemeler
- Yarım kg armut kurusu
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz

Uzundere'nin önemli tatlarından biri de, armut, elma, dut ve erik gibi meyvelerin kurularından yapılan tatlılardır. Çoğu zaman ilave şeker içermeyen bu tatlılar, yörenin yüksek aromalı doğal meyvelerinden yapılan sağlıklı yiyeceklerdir. Armut, elma kadar olmasa da Çoruh Vadisi boyunca tüm köylerde bolca bulunur. Olgunlaşmasını tamamladığı Ağustos sonu Eylül başında, itinayla toplanan armut meyveleri, (yöredeki en meşhur türü Bozdoğan armudu olarak bilinir) ortadan ikiye bölünür. Her bir parça orta kalınlıkta dilimlenerek özel kurutma tahtalarına dizilir. Güneşte kurutulur.

Yapılışı

Armut kuruları yıkanır • Tencereye alınır • Bir su bardağı su ile hafif ateşte; suyunu çekip yumuşayıncaya kadar pişirilir • Pişirilen armutlar, fırın tepsisine alınır • Üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir. Önceden ısıtılmış fırına verilerek, kısa bir süre fırınlanır • Fırından çıkarılarak üzerine bolca ceviz dökülür • Servis yapılır.

Ceviz Helvası

Dut ve ceviz yörede en fazla yetiştirilen meyve türleridir. Her iki ürün de Uzundere mutfağının en temel besin kaynaklarını oluşturur. Dut, taze ve kurutulmuş olarak çeşitli tatlıların yapımında kullanıldığı gibi, duttan elde edilen pestil ve pekmez, Uzundere mutfağının iki önemli tadıdır. Yörede tamamen doğal koşullarda yetiştirilen cevizle dut adeta birbirinin tamamlayıcısıdır. Dut ve cevizin kaynaştırıldığı birçok lezzetten biri de ceviz helvasıdır.

Malzemeler
- 3 su bardağı iyice dövülmüş ceviz
- 4 yemek kaşığı tepeleme un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım su bardağı pekmez

Yapılışı

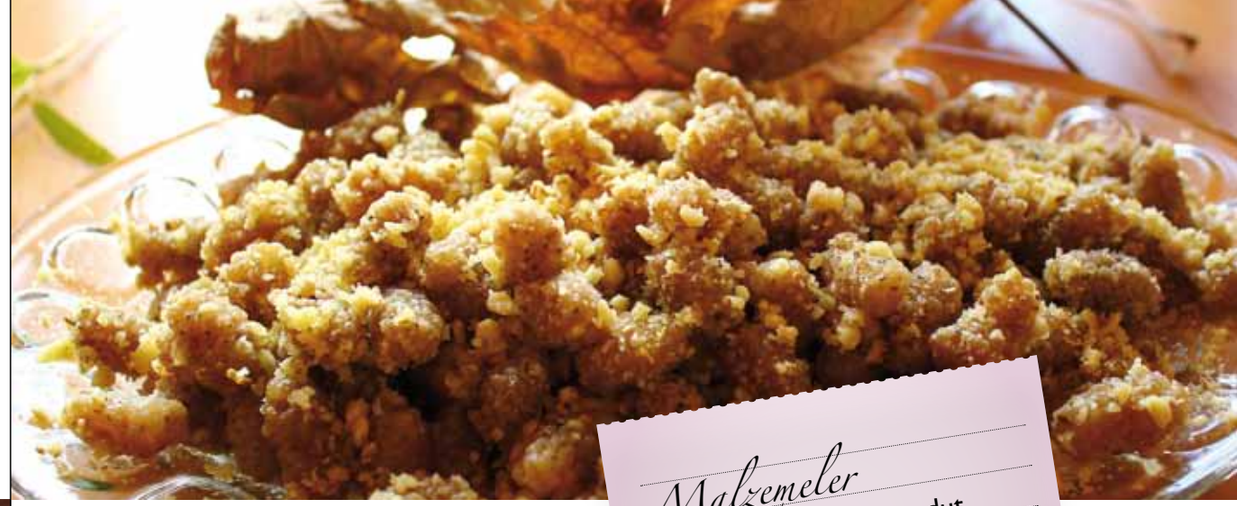
Dibekte iyice dövülen cevizler, tavaya alınır • Kısık ateşte karıştırılarak ısıtılır • Cevizlerin birbirini tutması için üzerine biraz pekmez damlatılır • karıştırmaya devam edilir • Bu karışımın elle iyice sıkılarak cevizin yağı çıkarılır • Ceviz yağına tereyağı konularak eritilir • Un ekleyerek karıştırılıp güzel koku çıkıncaya kadar kavrulur • Sıkılıp yağı çıkarılan cevizler dövülerek parçalanır • Helva eklenir • Ilınınca pekmez katılarak karıştırılır • Karışım yuvarlanarak şekil verilir • Soğuyunca dilimlenerek servis edilir.

Dut Dövmesi

Malzemeler
- 3 su bardağı dut
- 1 su bardağı ceviz

Yapılışı

Dut soğukta bekletilerek iyice sertleştirilir • Cevizle beraber dibeğe konularak ince kum şekli oluncaya kadar dövülür • Servis tabağına alınır • Kaşıkla yenir.



Dut Kaysefesi

Malzemeler
- Yarım kg kurutulmuş dut
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz
- 3 yemek kaşığı tereyağı

Dut yörede en yaygın olan meyve türüdür. Hemen her hanenin, pekmez ve pestil yapmasına yetecek kadar dut üretimi vardır. Bir meyve ağacı olarak fazla bakım gerektirmeden ve ilaçlamaya ihtiyaç göstermeden her yıl ürün getirir. Kurutularak ve pekmezi yapılarak saklanabilmesi, hem aile içi tüketim açısından hem de düşük gelirli aileler için ihtiva ettiği pazar değeri nedeniyle, yöre ekonomisinin önemli ürünlerinin başında gelmektedir.

Yapılışı

Dutlar yıkanır. Suda bekletilerek varsa kumun dibe çökmesi sağlanır. Yıkanan dutlar tencereye alınır. Yarım su bardağı su ilave edilerek hafif ateşte dutlar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir. Önceden ısıtılmış fırına verilerek kısa bir süre fırınlanır. Fırından çıkarılarak üzerine bolca ceviz dökülür ve servis yapılır.

Haris (Halis) Erik Dolması

Yörede farklı erik türleri bulunmaktadır. Bunların bir kısmı tamamen yöreye özgüdür. En fazla tanınanları, tamas, haris, evrievür ve salor erikleridir. Bir kısmı, yemeklere ekşi tatlar vermekte kullanılmak üzere pestil haline getirilirken, bir kısmı kurutularak, uzun kış aylarında komposto yapmak üzere saklanır. Yörenin nadir erik türlerinden olan haris eriği ise, erik dolması adı verilen bir tatlının yapılışında kullanılır. Eylül ayında toplanan erikler, ortalarından açılarak çekirdekleri çıkarılır. Özel kurutma tahtalarına dizilerek temiz bir ortamda güneşte kurutulur.

Malzemeler

- Yarım kg Halis eriği (kurutulmuş)
- 2 su bardağı çekilmiş ceviz
- 1 çay bardağı pekmez
- 3 yemek kaşığı tereyağı

Yapılışı

Kurutulmuş erikler yıkanır • Bir su bardağı su ile kısık ateşte yumuşayıncaya kadar haşlanır • Süzgece dökülerek, suyunun süzülmesi ve soğuması beklenir • Ceviz bir kâseye alınır • Koyu pekmez şurubu azar azar dökülerek karıştırılır • Cevizlerin birbirini tutması sağlanır • Soğuyan erikler teker teker alınır • İçleri hazırlanan cevizle doldurulur ve kapatılır • Küçük bir fırın tepsisine (cam da olabilir) dizilir • Eritilen tereyağı, eriklerin üzerine dökülür • Eriklerin haşlama suyu da fırın tepsisine dökülerek, tepsi ısıtılmış fırına sürülür • Bir iki taşım kaynatıldıktan sonra fırından alınır • Yağı donmadan, sıcak olarak servis yapılır.

Pekmez Hasutası

Yörede pekmez kullanılarak yapılan tatlılardandır. Pekmez yerine doğal bal da kullanılır. Besleyici özelliğinden dolayı, hastalara yedirilir. Güçlenmelerini sağlamak için, doğum sonrasındaki(lohusalık dönemindeki) kadınlara da yedirilir.

Malzemeler

- 2 su bardağı su
- Yarım su bardağı dut pekmezi
- 2 yemek kaşığı buğday nişastası
- 2 yemek kaşığı tereyağı

☞ Yapılışı

Su, pekmez ve nişasta bir kasede iyice karıştırılır • Bu karışım tavaya alınarak ocak üstünde kısık ateşte karıştıra karıştıra topaklanmadan muhallebi kıvamında pişirilir • Servis tabağına alınır • Üzerine eritilmiş kızgın tereyağı dökülür • Sıcak servis yapılır.

İncir Dövmesi

Duttan yapılan incir dövmesinin başka bir sunum şeklidir. Yöresel bir adı da "bastık"tır. Uzun kış günlerinde, enerji veren bir atıştırmalık olarak tüketilir. Ev gezmelerinde, özellikle çocuklar tarafından sevilerek yenilir.

Malzemeler

- 1 kase incir (dut suyundan yapılmış incir tatlısı topakları)
- 1 kâse dövülmüş ceviz

Yapılışı

İncir topakları, kolay ezilmesi için soba önünde ısıtılır • Cevizle birlikte dibeğe konulur • Dibek tokmağı ile dövülür • Dövüldükçe üzerine katlanır, dövülmeye devam edilir • İncirle ceviz tamamen iç içe geçip kat kat oluncaya kadar bu işleme devam edilir • Dibekten çıkarılarak tabaklara alınır.

Pekmez Helvası

Pekmez, yöre insanının en önemli besin kaynaklarından biridir. Kahvaltılık olarak tüketildiği gibi, çeşitli tatlıların yapımında şeker yerine de kullanılır. Kurutulmuş meyvelerle yapılan tatlılarda kurtulduğu gibi, Türk mutfağının önemli bir tatlısı olan un ve tereyağından yapılan helvanın tatlandırılmasında da kullanılır.

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı tepeleme tereyağı
- 4 yemek kaşığı tepeleme un
- Yarım su bardağı pekmez

Yapılışı

Yağ tavada eritilir • Eklenen un, kısık ateşte çektiği yağı hafifçe salıp tavada kolay dönünceye ve güzel bir koku çıkarıncaya kadar karıştırılır • Ocaktan alınır • Ilınınca pekmez dökülerek karıştırılıp yedirilir • Sıcakken servis tabağına alınır, kaşıkla bastırılarak düzeltilip şekil verilir • Dilimlenerek servis yapılır.

Pestil Kayganası

Malzemeler
- Yarım demet dut pestili (takriben 200 gr.)
- 3 yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı

Yörede çokça yetiştirilen dutun önemli değerlendirme biçimlerinden biri de pestil yapımıdır. Yaz başlarında olgunlaşan dutun ilk 1-2 silkelenmeyle elde edilen hasadı, genelde taze tüketilir. Daha sonraki hasatlarında toplanan dut, temizlendikten sonra, oldukça emek isteyen süreçler sonunda pestil haline getirilir. Doğal ve besin değeri yüksek bir ürün olan pestil, genellikle cevizle birlikte çerez olarak tüketildiği gibi, uzun kış mevsimi boyunca, bir tatlı türü olarak da değerlendirilir. Ayrıca, kız isteme törenlerinde, kız tarafının damat evinden gelenlere, pestil kayganası ikramı, bir olumlu cevap olarak kabul edilir.

☞ Yapılışı

Pestil, küçük parçalara bölünür • Tavaya konulan yağ eritilir • Pestil parçaları yağa dökülür • Bir iki kez yağda çevrilir • Üzerine yumurtalar kırılır • Alt üst karıştırılarak yumurtaların pişmesi sağlanır • Servis yapılır.

Tel Helvası

Helva Uzundere mutfağının önemli tatlarındandır. Diğer yörelerde yapılan helvalardan farklılığını, değişik helva türlerinde yörede yetişen doğal meyvelerin, özellikle duttan yapılmış pekmez ve cevizin katılmasıdır. Ayrıca, değirmen unu şeklinde de adlandırılan tam buğday ununun ve doğal tereyağının kullanılması, Uzundere helvalarını daha da farklı kılmaktadır. Bu helvalardan biri de, kış gecelerinde yakın arkadaşların, özellikle de genç kızların bir evde bir araya gelerek, yapımında ihtiyaç duyulan yoğun işgücünü paylaştıkları ve bu arada türkü ve manilerle gülerek eğlendikleri tel helvasıdır.

Malzemeler
- Un
- Tereyağı
- Toz şeker
- Limon

☞ Yapılışı

Yapılacak helvanın miktarına orantılı olarak şeker ve su birlikte kaynatılır • Kıvamını anlamak için kaynayan şuruptan soğuk bir suyun içine damlatılır • Dağılmadan duruyorsa şuruba biraz limon suyu katılır • Un az tereyağı ile hafif kavrulur • Bu işlem, helvanın tereyağı aroması alması için yapılır • Tepsi veya sini soğuk bir yere ya da kar üzerine konularak kavrulmuş olan un ortasına dökülür • Kaynatılıp koyulaştırılan şurup, tepsinin etrafına halka şeklinde dökülür • Bir kaç kişi tarafından elle sıkıla sıkıla, çekile çekile ağdalaştırılır. Ortaya dökülen undan azar azar alınarak ağdalaştırılmış şekere katılır • Elle sıkılıp çekilerek alınan un yedirilir • Tekrar un alınarak işleme devam edilir, ta ki, un ve şeker, tel tel helva şekline gelinceye kadar.

Marmelat ve Şuruplar

- DUT PEKMEZİ
- KIZILCIK KONSERVESİ
- KIZILCIK ŞURUBU
- KUŞBURNU PELTESİ VE ŞURUBU
- TAMAS ERİK ŞURUBU

Dut Pekmezi

Malzeme

- Dut

Dut pekmezi, Uzundere'de en fazla hazırlanan yiyecektir. Pekmez, kahvaltılık olarak tüketildiği gibi, birçok hamur işinin ve tatlının yapımında da doğal tatlandırıcı olarak kullanılır. Dutun tamamen doğal ortamlarda yetişen bir meyve olması ve duttan elde edilen pekmezin de hiçbir katkı maddesi içermemesi, onu çok değerli bir besin maddesi kılmaktadır. Hemen hemen her evde, aile içi tüketim için yeterli miktarda pekmez hazırlanır.

Pekmez hazırlama, yoğun işgücü ve yardımlaşma gerektirdiği için, genellikle birkaç kadın birlikte pekmez yaparlar. Bazı aileler, özellikle dut ağacı fazla olanlar, pazara sunmak üzere pekmez hazırlarlar. Uzundere pekmezinin en önemli özellikleri doğal ortamda yetişen dut meyvesinden yapılması ve içine şeker katılmamasıdır. Ayrıca odun ateşinde pişirildiği için, bazen pişirildiği ağacın, özellikle ardıç ağacının aromatik kokusunu da taşır.

Yapılışı

Taze dut çok az su ile yumuşayıncaya kadar haşlanır • Özel sıkma sandığına alınarak preslenir • Suyu çıkarılır • Süzgeçten geçirilerek süzdürülür • Elde edilen dut suyu, özel leğenlere alınarak ocağa konulur, kaynatılır • Bakır saplı ile sürekli karıştırılıp üzerinde biriken köpük alınır • Kaynatma işlemi, yeterince koyulaşıncaya kadar devam eder • Son aşamasında "saplı" denilen bakır kepçe ile sürekli olarak karıştırılıp havalandırılır • Kıvama gelince ocaklat alınır • Özel süzgeçlerden süzülerek kavanozlara doldurulur • Ağzı kapatılır • Serin yerde saklanır.

Malzemeler
- Kızılcık
- Toz şeker

Kızılcık Konservesi

Yapılışı

Kızılcıklar seçilir, çöpleri temizlenir ve yıkanır • Birer kase konserve kavanozlarına konulur • Ayrı bir kapta iki ölçü su, bir ölçü toz şeker kaynatılarak sıcak bir şekilde kızılcıkların üzerine dökülüp ağzı sıkıca kapatılır • Kavanozlar su dolu bir kabın içine yerleştirilerek yarım saat kaynatılır • Ocak kapatılır • Soğuduktan sonra serin yerde saklanır.

Not: Erik, şeftali, vişne, kayısı gibi meyvelerin konserveleri de yörede aynı yöntemle yapılmaktadır.

Malzemeler
- Kızılcık
- Toz şeker

Kızılcık Şurubu (Tölesi)

Yapılışı

Kızılcıklar seçilir, çöpleri temizlenir ve yıkanır • Bir kaba alınır • Üzerini geçmeyecek şekilde su konulur • Kızılcıklar hafif çatlayıncaya kadar kaynatılır • Süzgeçte süzdürülerek suyu alınır • Tülbentten de geçirilerek iyice süzülmesi sağlanır • Genişçe bir kaba iki ölçü kızılcık suyu, bir buçuk ölçü toz şeker konularak koyulaşıncaya kadar kaynatılır • Sıcakken kavanozlara konulur • Soğuyunca ağzı kapatılır.

Kuşburnu Marmelatı ve Şurubu

Uzundere, çalımsı doğal meyveler bakımından oldukça zengin bir flora yapısına sahiptir. Bu meyvelerin başında, kuşburnu, böğürtlen ve ahududu gelmektedir. Kuşburnu, yöre halkı tarafından en fazla değerlendirilen doğal meyvelerdendir. Sonbahar aylarında toplanan kuşburnular, hem içecek olarak hem de tatlı yapımında kullanılırlar. Kuşburnunun birçok rahatsızlığa iyi geldiği bilinmektedir

Malzemeler

- Kuşburnu
- Toz şeker

☞ Yapılışı

Kuşburnular seçilir, temizlenir ve yıkanır • Kaynatılacak kaba alınır • Üzerini geçecek şekilde soğuk su konularak iki parmak arasında sıkıldığında ezilinceye kadar kaynatılır • Suyunu çekerse kaynar su ilave edilir • Yumuşayan kuşburnular süzgeçten ezilerek geçirilir • Çekirdek ve kabukları ayrılır • Süzgeçten geçen kuşburnu suyu daha ince süzgeçten de geçirilerek içindeki tüylerden ayrılır • Genişçe bir kaba iki ölçü kuşburnu suyu bir ölçü toz şeker konularak kaynatılır • Muhallebi kıvamına yakın gelince ocaktan indirilir • Sıcakken kavanozlara konulup ağzı kapatılır • Nektar haline getirilmiş kuşburnu, istenirse, bir miktar şekerle tatlandırılarak şurup şeklinde de tüketilebilir.

Tamas Erik Şurubu (Urup)

Bölgede çok sayıda farlı erik türü yetişmektedir. Bunların bir kısmı, meyve olarak tüketilirken, bir kısmı da değişik yollardan işlenip saklanmak suretiyle içecek, marmelat ve pestil şeklinde değerlendirilirler.

Yörede en sevilen erik türü, tamas eriğidir. Tamas eriği konsantre haline getirilerek, kış aylarında yemeklerde içecek olarak ikram edilir.

Malzeme

- Tamas Eriği

Yapılışı

Erikler seçilir ve yıkanır • Üzerini geçmeyecek şekilde su konularak kaynatılır • Bir süzgeçten geçirilerek suyu alınır • Şeker konulmadan kaynatılarak koyulaştırılır • Sıcakken kavanozlara konulur • Soğuduktan sonra ağzı kapatılır • Kullanılacağı zaman, yeterince sulandırılarak şeker katılarak içilebilir veya yemeklere tat vermede kullanılabilir.

Kış Hazırlıkları

- AYRAN VE KURUT YAPIMI
- ÇAŞUR
- CİVİL PEYNİR
- DUT PESTİLİ
- İNCİR (TARHANA)
- KIZILCIK PESTİLİ
- ARMUT VE ELMA TURŞUSU
- MUŞMULA TURŞUSU
- ÇORTUTU (ŞALGAM) TURŞUSU

Ayran

☞ Yapılışı

Kremadan (çiğ) tereyağı elde edildikten sonra kalan sıvı kaynatılarak, süzme yoğurt kıvamına yakıştırılır • Tuzlanarak kaplara konur ve saklanır.

Kurut

☞ Yapılışı

Ayran torbaya konularak bir ağırlık altında iyice süzdürülür ve tuzlanır • Süzdürülen ayrandan mandalina büyüklüğünde parçalar alınarak elde yuvarlanır, bezeler yapılır • Bezeler özel kurutma tahtalarına dizilerek kurutulur • Kışa saklanır.

Not: Kurut kullanılacağı zaman; akşamdan suya konularak ıslatılır • Elle ovuşturularak suyun içinde eritilip tekrar ayran kıvamına getirilir • Ayran Aşı Çorbası ve Kelecoş gibi yemeklerde kullanılır.

Çavşur

Çavşur (çaşır, çaşur) otu, bahar sonu ve yaz başlarında dağlarda kendiliğinden yetişen oldukça aromalı bir bitkidir. Bu bitkinin çeşitli hastalıkların tedavisinde yararlı olduğuna yaygın olarak inanılır. Bölgede yetişen türü, diğer yörelerdekinden daha yassı bir şekile sahiptir ve "tetik çaşırı" olarak adlandırılır. Çavşur, salata şeklinde ya da yemeği yapılarak tüketilir.

Toplanan çavşur otları, uçları ve dip kısımlarından kesilerek temizlenir ve yıkanır. Soğuk suda yumuşayıncaya kadar haşlanır ve süzülür. Acısının çıkması için bir süre soğuk suda bekletilir. Gerekirse bu su birkaç defa değiştirilir.

Daha sonra sudan çıkarılır, hafif tuzlanarak olduğu gibi veya küçük küçük doğranarak üzerine sirkeli sarımsak veya limon sıkılarak da yenilebilir.

Salamura olarak saklamak isteniyorsa, haşlama işleminin daha kısa süreli yapılması ve tuz konularak saklanması gerekir.

Ayrıca, haşlanmış ve sıkılmış çavşur otlarından çeşitli yemekler de yapılır. Bunlardan biri çavşur kavurmasıdır. Tereyağında kavrulan doğranmış çavşur, üzerine yumurta kırılarak lezzetli bir yemek haline getirilir. Bazı aileler, bulgur pilavını haşlanmış çavşur parçaları ile birlikte demlendirirler.

Civil Peynir

Malzemeler

- Süt
- Peynir mayası

Erzurum'un Türk mutfağına sunduğu önemli gıda maddelerinden biridir. Kaynamaya yakın sıcaklıktaki sütten yapılması ve çok az miktarda yağ içermesi nedeniyle, diyet yapanlarla perhiz tutanlar için idealdir. Civil peynir, kahvaltılık olarak yenildiği gibi, bazı yemeklerin yapımında da kullanılır.

Yapılışı

Süt arzuya göre ya süt makinesinden çekilerek kreması ayrılır, ya da makineden çekilmeden olduğu gibi bir kapta bekletilerek hafif ekşimesi sağlanır • Daha sonra sütün miktarına göre peynir mayası konur • Ocağa alınır, hafif ateş üzerinde tahta tahta bir kepçe ile sürekli karıştırılır • Mayalanan süt kepçenin etrafına sarılmaya ve tel tel pıhtılaşmaya başlayınca elin dayanacağı bir sıcaklıkta iken iki elle sıkıla sıkıla yoğrularak halka haline getirilir • Halka sürekli iki elle sıkılarak ve çekilerek iyice yoğrularak sıkılaşması ve tel tel olması sağlanır • Kıvama gelen peynir sudan çıkarılarak bir kap içinde bekletilerek dinlendirilir • İyice dinlendirilen peynir dilimler halinde kesilerek tuzlanır • İçindeki suyu (şıratı) salması beklenir • Tuz suyuna konularak saklanılır.

Dut Pestili

Malzemeler

- Dut
- Un

Duttan yapılan mucizevi gıda maddelerinden biridir. Doğal olarak yetişmiş dutlardan ve şeker kullanılmadan yapılan bu ürün, önemli bir besin kaynağıdır. Hem çerezlik olarak genellikle cevizle birlikte tüketilir hem de çeşitli tatlıların yapımında kullanılır.

Yapılışı

Taze dutlar kazana konur • Çok az su ile dutlar iki parmak arasında kolay ezilinceye kadar haşlanır • Haşlanan dutlar büyük torba geçirilmiş özel sıkıştırma sandığına alınır • Presleme ile suyu iyice çıkarılır • Elde edilen dut suyu bez süzgeçten geçirilerek büyük bir leğene alınır • Odun ateşi üzerine konulur • Belirli bir yoğunluğa gelene kadar kaynatılır • Daha sonra bir miktar un, su ile karıştırılarak bulamaç haline getirilir • Kaynayan dut suyundan konularak ılıtılır • Yavaş yavaş kaynayan dut suyuna dökülerek sürekli karıştırılır • Topaklanmaması sağlanır •. Hafif ateşte kaynatılarak biraz daha koyulaştırılır • Ocaktan alınır • Elde edilen bu pelte (herle) sıcak bir şekilde özel pestil bezlerinin veya tahtaların üzerine dökülerek ince yayılır • Güneşte kurutulur • Tahta veya bezlerden çekilerek çıkarılır • Pestiller istenilen şekillerde katlanarak pestil demeti haline getirilir.

İncir

Bilinen incirle ilgisi olmayan bu ürün, gerçekte duttan yapılmaktadır. Uzun kış gecelerinde çerez olarak ve genellikle cevizle birlikte tüketilir.

Malzemeler

- Taze beyaz dut
- Mısır unu

Yapılışı

Taze beyaz dut, az su ile haşlanır • Özel sıkma sandığına alınır • Preslenerek suyu çıkarılır • Süzgeçten geçirilerek süzdürülür • Genişçe bir kaba konularak, ocağa alınır • Yoğunlaşıncaya kadar kaynatılır • Bir kaba mısır unu konulur • Yoğunlaşan dut suyu, ağaç bir kepçe yardımıyla unun üzerine dökülür • Yine ağaç kepçe ile iyice karıştırılarak sulandırılır • Sulandırılan mısır unu, ocak üzerinde kaynamakta olan dut suyunun içine iyice karıştırılarak dökülür • Hafif ateşte topaklanmadan pişirilerek koyu hamur haline getirilir • Elde edilen hamur bir gece bekletilir • Ertesi gün özel tahtalar üzerine kaşıkla küçük küçük konularak dizilir • Güneşte kurutulur.

Kızılcık Pestili

Kızılcıktan yapılan mucizevi gıda maddelerinden biridir. Doğal olarak yetişmiş kızılcıklardan ve şeker kullanılmadan yapılan bu ürün, önemli bir besin kaynağıdır.

Malzemeler

- Kızılcık
- Su

Yapılışı

Kızılcıklar seçilir, yıkanır • Kaynatma kabına alınır • Üzerini geçmeyecek şekilde su konur kaynatılır • Soğuduktan sonra süzgeçten ezilerek geçirilir • Tekrar ocağa konularak kalınlaşıncaya kadar kaynatılır • Özel pestil tahtalarına, bir parmak kalınlığında dökülür • Güneşte birkaç gün kurutulur • Tekrar kızılcıklar aynı işlemden geçirilerek tahtada kuruyan pestilin üzerine ikinci kat dökülerek birkaç gün daha kurutulur • Tekrar aynı işlemler yapılarak üçüncü katta dökülür • İyice kurutulur • Kuruyan pestil özel keski (egiş) ile kaldırılarak tahtaya gelen kısımla kurutulur • Sarılarak rulo halinde şekillendirilip saklanır.

Armut ve Elma Turşusu

Uzundere doğası, yabani meyveler ve bitkiler yönünden çok cömerttir. Yaz ortalarından itibaren mezra ve yaylalarda birçok yabani meyve yanında ahlatlar da meyve vermeye başlar. Armut ve elma karışımından yapılan turşuları aroma vermek için, yine bölgede yetişen karadut meyveleri ve dağlarda doğal olarak bulunan yarpuz tohumları katılır.

Malzemeler

- 3 Kg ahlat (yabani dağ armudu)
- 1 kg. elma
- 1 kg. karadut
- 1 kase yarpuz gagası

☞ Yapılışı

Armutlar ve elmalar iyice yıkanır • Turşu yapılacak kap içine konulur • Kuru dut haşlanır, temiz bir torbanın içine suyu ile birlikte konulup, elma ve armutların içine bırakılır • Dağdan toplanan yarpuz gagası da ilave edilir • Meyvelerin üzerini aşacak kadar su konulur ve ağzı sıkıca kapatılarak ekşimeye bırakılır.

Muşmula Turşusu

Muşmula, Uzundere'de doğal ortamda yetişen bir meyvedir. Muşmula meyvesi daha çok bir tür turşu şeklinde tüketilir.

Malzemeler

- 5 kg. muşmula
- 1 kg. toz şeker

☞ Yapılışı

Muşmulalar temizlenir ve yıkanır • Turşu yapılacak kaba konulur • Muşmulaların üzerini geçecek kadar suya bir kilogram şeker konularak eritilir • Muşmulaların üzerine dökülür • Ağzı kapatılır • Turşunun olması için üç veya dört hafta beklenir.

Not: Armut turşusu da aynı şekilde yapılır.

Çortutu (Şalgam) Turşusu

Yörede, çeşitli sebze ve meyvelerin turşularından yemek yapma geleneği vardır. Bu turşulardan bir de şalgamdan yapılan ve çortutu olarak adlandırılan şalgam turşusudur.

Malzemeler

- Şalgam
- Sarımsak ve tuz

☞ Yapılışı

Şalgamlar yıkanır, soyulur • Kibrit çöpünden biraz kalınca doğranır • Acısını vermesi için tuzlanır • Bir gün bekletilir • Bol suda yıkanır • Kavanoza konur • Sarımsak dişleri ilave edilir • Üzerini geçecek şekilde sade su konur • Ağzı kapatılır • Yirmi gün kadar ekşimesi için beklenir.

Not: Arzu edilirse reyhan otu ilave edilir.

www.datur.com
www.coruhvadisi.com

Lezzet Vadisi Çoruh'tan Uzundere Sofrası

Uzundere mutfağı, birbirine zıtmış gibi görülen tatlı, tuzlu ve ekşili tatları başarıyla bir araya getiren ve damak tadı gelişmiş olanlara farklı tatlar sunmayı başarabilen bir mutfaktır. Yörede bol miktarda yetiştirilen meyveler, birçok yemek ve tatlının ana yapım malzemesini oluşturmaktadır. Başta dut, kayısı, elma, ayva, armut, erik ve ceviz olmak üzere neredeyse bütün meyveler, yemek yapımında kullanılmakta, kimi zaman hamur işleri ile kimi zaman et ile uyumlu birliktelikler oluşturmaktadır.

Yörenin alpin çayırlarla kaplı yüksek yayla ve mezralarında yetiştirilen tam buğday unu, doğal otlaklarında beslenen küçük ve büyükbaş hayvanların sütünden yapılan tereyağı ve peynir, Vadi tabanlarında-sertifikası olmasa da-tamamen doğal yöntemlerle ve genetiği bozulmamış tohumlardan üretilen sebzeler, Uzundere mutfağının vazgeçilmezleridir.

Çoruh Vadisi'nin özgün kültürel değerlerinden biri olan mutfak kültürünün korunması ve geliştirilmesi çabalarına mütevazı bir katkı sunmak dileğiyle, tüm doğa dostlarını, Çoruh Vadisi'ne davet ediyoruz.

TDEAP DATUR Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi
www.datur.com | www.coruhvadisi.com
T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
UNDP
EFES TÜRKİYE